

NiemiCampuksen uusi kuntosali

Juha Hokkinen ja Tommi Welling

Tekijä(t) Juha Hokkinen ja Tommi Welling.	
Koulutusohjelma Liikunta ja vapaa-aika	
Opinnäytetyön otsikko NiemiCampuksen uusi kuntosali	Sivu- ja lii-tesivumäärä 59 + 10
<p>Lahden Ammattikorkeakoulu eri kampuksineen muuttaa kaikki saman katon alle uudelle kampukselle syksyllä 2018. Opinnäytetyön tekijöiden vastuulla oli uuden kampuksen kuntosalin suunnittelu. Tavoitteena oli löytää ratkaisu, joka madaltaa opiskelijoiden kynnystä harjoittelun aloittamiseen, mahdollistaa monipuolisen harjoittelun ja pitää sisällään Lahden Ammattikorkeakoulun omien koulutuslinjojen (esimerkiksi fysioterapia) tarpeet. Kuntosalin tarkoitus on vetää puoleensa niin kokeneita harjoittelijoita kuin entuudestaan vähän tai ei ollenkaan liikkuvia opiskelijoita. Mahdollisimman matala kynnys kuntosaliharjoittelun aloittamiselle on tärkeää, koska lihaskunnon harjoittaminen on oleellinen osa terveysliikuntasuosituksia. Suunnittelun kuntosalin kohderyhmänä ovat Lahden Ammattikorkeakoulun henkilöstö opiskelijoista henkilökuntaan.</p> <p>Toteutukseen päästiin eri työvaiheiden kautta. Alkuun kartoitettiin jo olemassa olevaa laitelistaa. Ideana oli pyrkiä säilyttämään hyväkuntoiset ja oleelliset laitteet ja hankkia vain tarvittava uutena. Näin tehdessä kulut pysyisivät maltillisina eikä budjetti rajoittaisi työtä liikaa suunnitteluvaiheessa. Laittevalmistajien kilpailutus oli myös oleellinen osa työtä. Yhdeksältä eri laitevalmistajalta kysyttiin tarjousta ja lopuksi Fysioline erottui kokonaisvaltaisesti parhaana vaihtoehtona uuden kuntosalin laitevalmistajaksi. Osana työtä ja materiaalin keräämistä oli vierailut Suomen johtavilla kuntosaleilla ja korkeakoululiikuntapaikkakunnilla ja näissä paikoissa suoritettut vastuuhenkilöiden haastattelut. Näistä vierailuista saatiin hienoja ideoita ja päästiin tutustumaan jo toimiviksi todettuihin kokonaisuuksiin. Läpi prosessin isossa roolissa oli myös yhteistyö LAMK Sportsin kanssa.</p> <p>Lopulta kaikkien vaiheiden jälkeen päästiin kaikkia projektissa mukana olleita miellyttävään ratkaisuun. Uudella kuntosalilla pääsee harjoittelemaan monipuolisesti ja sieltä löytyvät niin vapaat painot kuin peruslaitteet jokaiselle lihasryhmälle. Aerobinen harjoittelu, venyttely ja toiminnallinen harjoittelu on myös huomioitu pohjaratkaisussa. Kokonaisuutena kuntosali on erittäin monipuolinen ja kaikki on yritetty huomioida. Ideana myös olisi, että uusi palvelu ei jäisi tähän, vaan että sitä pystyttäisiin myös ajan kanssa kehittämään. Konkreettisina kehitysehdotuksina tuotiin esiin mobiilisovelluksen kehittäminen LAMK Sportsin palveluiden tueksi ja tablettitietokoneiden tuonti kuntosalille harjoittelun avuksi. Näin vähemmän liikkuvat saataisiin huomioitua vieläkin tehokkaammin.</p>	
Asiasanat Terveysliikunta, liikuntakynnys, matalan kynnyksen liikunta, kuntosali, korkeakoululiikunta	

Sisällysluettelo

1	Johdanto	1
2	Korkeakoululiikunta	3
2.1	Korkeakoululiikunnan nykytila	4
2.2	Korkeakoululiikunnan yhteiskunnallinen merkitys	5
2.3	Korkeakouluopiskelijat	6
2.4	Liikuntapalvelut Lahden ammattikorkeakoulussa	7
3	Terveysliikunta	8
3.1	Määrä ja laatu	8
3.2	Liikuntapiirakka	8
3.3	Matalan kynnyksen toiminta	9
3.4	Kenelle matalan kynnyksen liikuntaa?	10
3.5	Tunnuspiirteet	11
4	Liikuntakynnyksen ylittäminen	13
4.1	Pelillisuus ja leikkisyys	14
4.2	Valmennus kohti muutosta	15
4.3	Transteoreettinen muutosvaihemalli	17
4.4	Muutoksen esteitä	19
5	Kuntosali	21
5.1	Kuntosaliharjoittelun vaikutukset	21
5.2	Vaikutukset opiskeluun	24
5.3	Kuntosaliharrastuksen aloittaminen	25
6	Laitteet ja harjoittelu	30
6.1	Kuntosalilaitteet	30
6.2	Liikkeet	31
6.3	Harjoittelumenetelmät	32
6.4	Trendit ja harjoittelumuodot kuntosalilla	35
7	Opinnäytetyön vaiheet ja kulku	37
7.1	Lähtötilanne ja tavoitteet	37
7.2	Työn vaiheet	37
7.3	Budjetti	39
7.4	Vierailut kuntosaleilla ja haastattelut	40
7.5	Kilpailutus	42
8	Tuotos: Kuntosali	45
8.1	Kuntosalin pohjaratkaisu	45
8.2	Alueet	46
8.3	Laitteisto	49
9	Pohdinta	51

Lähteet	53
Liitteet.....	60
Liite 1. Kilpailutuksessa käytetty sähköposti	60
Liite 2. Fysiolinen 3D-luonnokset kuntosalista	61
Liite 3. Taulukko laitteista	62
Liite 4. Haastattelut	63

1 Johdanto

Tällä hetkellä korkeakoulut ovat suomalaisessa koulutusjärjestelmässä ainoa osa, jossa liikunta ei ole saavuttanut virallista asemaa (Hyvä korkeakoululiikunta 2011, 18). Nuorten aikuisten liikuttamisessa olennaisessa roolissa on korkeakoululiikunnan toimivuus. Tarjolla olevalla liikunnalla on suora yhteys opiskelijoiden motivaatioon liikkua. Oman terveytensä kannalta riittävästi liikkuu vain noin joka kolmas, joten työsarkaa tällä osa-alueella riittää. (Saari yms. 2014, 1.) Näin ollen kaikki liikkumiseen ja terveellisempiin elämäntapoihin kannustavat toimet ovat enemmän kuin hyödyksi. On hienoa, että nykyään monien koulujen välittömästä läheisyydestä löytyy mahdollisuuksia muun muassa lihaskunnan harjoittamiseen sekä yleiseen hauskaan tekemiseen ja pelailuun esimerkiksi jalkapallon muodossa. Tämä on tärkeää, sillä korkeakoulujen liikuntapalvelut antavat opiskelijoille välineitä opiskelijakunnan ylläpitämiseen ja kehittämiseen, jaksamiseen ja hyvinvointiin (Kauppinen & Pöyry 2013, 15).

Lahden ammattikorkeakoulu eli LAMK siirtää kaikki toimipisteensä nykyisistä paikoista uusiin tiloihin Mukkulaan. Uusi kampus liikuntatiloineen otetaan käyttöön syksyllä 2018. Näin ollen tilojen uudistuessa opiskelijoille luodaan entistäkin paremmat puitteet myös liikunnan harrastamiselle. Entuudestaan jo kohtuullisen varustelun omannut kuntosali laajenee niin neliöiden kuin laitevalikoiman suhteen ja myös ryhmäliikuntatilat kasvavat ja monipuolistuvat.

Työn tavoitteena on luoda Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijoille uudet ja laadukkaat liikuntatilat, jotka kannustavat liikkumaan niin vähemmän aktiivisia nuoria kuin myös kokeneempia harjoittelijoita. Opinnäytetyön tilaaja ja toimeksiantaja on Lahden ammattikorkeakoulussa opiskelijaliikunnan kehittämisestä vastaava LAMK Sports. Yhdessä LAMK Sportsin kanssa pääsimme suunnittelemaan kampuksen uusia tiloja ja ennen kaikkea sen kuntosalia. Lihaskunnan harjoittaminen esimerkiksi juuri kuntosalilla on tärkeä osa liikuntasuosituksia ja uusien tilojen kautta pyritään edistämään opiskelijoiden fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia ominaisuuksia. Kuntosali tarjoaa myös erinomaiset olosuhteet LAMK:n fysioterapiaopiskelijoille sekä heidän asiakkaidensa ohjaamiseen.

Motivaation löytäminen ja liikuntakipinän syttyminen ovat liikuntaa aloitettaessa tärkeässä roolissa ja tarjolla olevien mahdollisuuksien tarkoituksena on laskea harrastamisen aloittamisen kynnyistä. Opiskelijoiden liikuttamisessa on kuitenkin haasteensa. Esteitä liikunnan aloittamiselle voivat olla esimerkiksi taloudellinen tilanne tai ajan riittämättömyys (Rovio 2011, 32). Uudet tilat on pyritty suunnittelemaan siten, että liikunnan harrastaminen olisi mahdollisimman helppoa ja miellyttävää, eikä hinta nousisi myöskään esteeksi. Ulko-

na olevaa välineistöä pääsee hyödyntämään ilmaiseksi ja kuntosalin sekä muut LAMK Sportsin palvelut opiskelija saa käyttöönsä pientä korvausta vastaan.

Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksessa lähdetään aluksi perehtymään korkeakoululiikuntaan. Korkeakoulun liikuntapaikkaa suunniteltaessa on olennaista tietää mitä hyvä korkeakoululiikunta pitää sisällään ja missä tilanteessa se tällä hetkellä on. Tästä pääsemekin terveysliikuntaan ja siihen, kuinka kuntosalilla voidaan tukea terveysliikunnan suosituksiin pääsemistä ja sen johdattelemana liikuntakynnyksen ylittämiseen muun muassa pelillisyyden ja valmennuksen kautta. Näihin liittyy vahvasti muutoksen prosessi ja kuinka valmennuksessa erilaisia asioita tulisi huomioida. Liikunnan harrastaminen ei välttämättä lähde käyntiin vaivatta ja prosessin alkuun sekä matkan varrelle mahtuu monenlaisia esteitä. Matalan kynnyksen liikunta yrittää kuitenkin estää kynnystä kasvamasta. Lopuksi lähdetään paneutumaan hieman enemmän LAMK:n kuntosalia koskeviin seikkoihin, miten opiskelijat siitä hyötyvät, mitä sieltä tulisi löytyä ja mitä siellä voi tehdä.

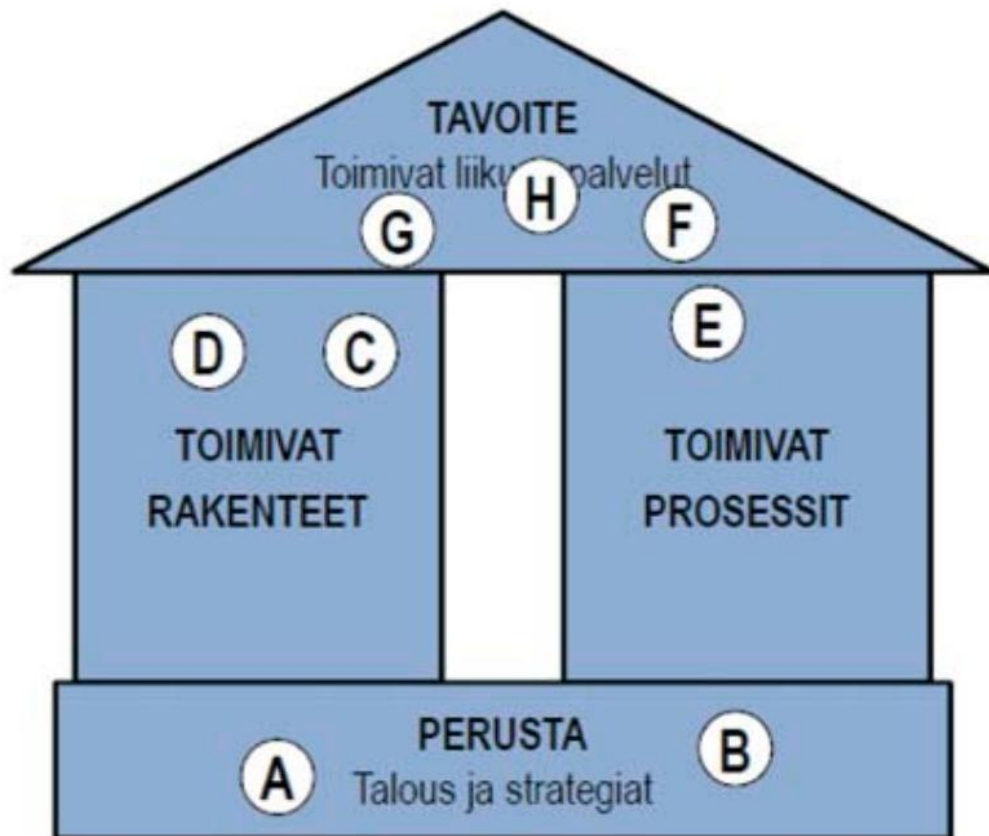
Nuorison kohdalla kuntosalin on huomattu auttavan ennen kaikkea psyykkisten ominaisuuksien kehityksessä, etenkin itsetuntemuksen ja itseluottamuksen suhteen, kun taas ikääntyneiden kohdalla sen on huomattu auttavan säilyttämään lihas- ja luutasapainoa (Aalto, Seppänen, Lindberg & Rinta 2014, 63). Mitä tulee opiskelijoihin, liikunnalla on tutkitusti myönteinen vaikutus koulumenestykseen (Donnelly, Hillman, Castelli, Etnier, Lee, Tomporowski, Lambourne & Szabo-Reed 2016, 1197). Uudet tilat tulevat varmasti vetämään puoleensa LAMK:n henkilökuntaa ja sen opiskelijoita. Tulevaisuuden avainsymys tuleekin olemaan heidän sitouttaminen niin kuntosalin kuin muidenkin LAMK Sportsin tarjoamien palveluiden käyttöön.

2 Korkeakoululiikunta

Korkeakoululiikunta on noussut suomalaisen liikuntakulttuurin kehittämisessä yhdeksi merkittävimmistä teemoista (Hyvä korkeakoululiikunta 2011, 3). Korkeakoululiikunnan asema näyttäisi vakiintuvan ja vahvistuvan niin korkeakouluissa kuin myös valtionhallinnossa, minkä seurauksena liikunta-asioiden ja niiden kehittämisen huomioiminen on lisääntynyt toimenpideohjelmissa ja korkeakoulujen strategioissa (Saari, Ansala, Pulkkinen & Mikkonen 2014, 1). Tämä on tärkeää, sillä korkeakoulujen liikuntapalvelut antavat opiskelijoille välineitä opiskelijakunnan ylläpitämiseen ja kehittämiseen, jaksamiseen ja hyvinvointiin (Kauppinen & Pöyry 2013, 15). Toimiva korkeakoululiikunta on avaintekijä nuorten aikuisten liikuttamiseen, sillä korkeakoulujen liikuntatarjonta on suoraan yhteydessä opiskelijoiden motivaatioon liikkua. Työtä tällä saralla kuitenkin riittää, sillä vain noin kolmannes opiskelijoista liikkuu oman terveytensä kannalta riittävästi. (Saari yms. 2014, 1.)

OLL:n (Opiskelijoiden Liikuntaliitto) laatimien korkeakoululiikunnan suositusten pohjalta voidaan tarkastella korkeakoululiikunnan toimivuutta ja tarjontaa. Suositusten takana on vuoden 2010 aikana toiminut korkeakoululiikunnan asiantuntijaryhmä. Se koostui opetus- ja kulttuuriministeriön sekä opiskeluterveydenhuollon edustajista, liikuntatieteiden tutkijoista, korkeakoulujen rehtorien neuvoista, korkeakoulujen liikuntatoimista ja opiskelijoista. Asiantuntijaryhmä laati myös perussuositusten lisäksi niin sanotut korkeakoululiikuntaa tukevat suositukset auttaakseen valtionhallintoa tukemaan korkeakoululiikuntaa paremmin. (Saari yms. 2014, 7–8.)

Suosituksien kahdeksan kohtaa on tiivistetty Liikuntatalo-mallissa (kuvio 1) havainnollistettujen toimivan korkeakoululiikunnan perustan, toimivat rakenteet ja prosessit sekä tavoitteiden. Perustan muodostavat liikuntastrategiat (A) ja rahoitus (B). Korkeakoululiikunnan toimivia rakenteita kuvastavat käytettävissä olevat henkilöstöresurssit (C) ja liikuntatilat (D), ja prosessien toimivuudesta kertoo palautejärjestelmä (E). Korkeakoululiikunnan tavoitteena Liikuntatalo-mallissa ovat toimivat liikuntapalvelut, jotka koostuvat liikuntatarjonnasta (F), liikuntaan aktivoimiskeinoista (G) ja liikuntapalveluiden käytöstä (H). (Saari yms. 2014, 8.)



A: Liikunta strategiasa

E: Palautejärjestelmä

B: Rahoitus

F: Liikuntatarjonta

C: Henkilöstöresurssit

G: Aktivointi

D: Tilat

H: Liikuntapalvelujen käyttö

Kuvio 1. Liikuntatalo-malli 2010 (Hyvä korkeakoululiikunta 2011, 21).

Kaksisuuntainen viestintä kuuluu myös oleellisena osana toimivaa korkeakoululiikuntaa ja mahdollistaa sen muodostumisen osaksi korkeakoulun toimintakulttuuria. Laajasta laajitarronnasta ei ole hyötyä opiskelijoille, elleivät he tiedä siitä, ja toisaalta myös opiskelijoiden tulee pystyä antamaan palautetta, jotta tarjontaa ja toimintaa voidaan kehittää. Viestinnän tulee siis kulkea molempiin suuntiin. (Kauppinen & Pöyry 2013, 35.)

2.1 Korkeakoululiikunnan nykytila

Korkeakoulut ovat suomalaisen koulutusjärjestelmän ainoa osa, jossa liikunnalla ei ole virallista asemaa (Hyvä korkeakoululiikunta 2011, 18) ja näin ollen korkeakoulujen liikuntapalvelut ovat niin sanotusti lainsuojattomia. Tämä tarkoittaa sitä, että mikään ei varsinaisesti lain mukaan määrää korkeakouluja järjestämään liikuntapalveluita opiskelijoilleen.

Ammattikorkeakouluilla on kuitenkin velvoite liikuntapalveluiden järjestämiseen jollain tapaa. Eduskunnan sivistysvaliokunta linjasi toukokuussa 2013, kuinka ammattikorkeakoulujen tulisi sisällyttää toimilupahakemukseen myös selvitys järjestettävistä liikunta- ja hyvinvointipalveluista ja kuinka niiden olisi tärkeää olla suositusten mukaiset. Periaatepäätöksessä 8.12.2008 liikunnan edistämisen linjoista valtioneuvos velvoitti korkeakoulut omalta osaltaan huolehtimaan opiskelijoiden liikunnasta ja hyvinvoinnista. Tämän lisäksi eduskunta antoi lausumat ammattikorkeakoululain ja yliopistolain hyväksymisen yhteydessä (16.6.2009) siitä, kuinka eduskunta edellyttää hallitusta seuraamaan, että korkeakoulut järjestävät liikuntapalveluja opiskelijoille, ja ryhtymään tarvittaessa toimenpiteisiin liikuntamahdollisuuksien edistämiseksi. (Kauppinen & Pöry 2013, 8.)

Liikuntahenkilöstön kokemus ja liikunnan entistä vahvempi asema korkeakoulujen strategioissa ja toimenpideohjelmissa osoittavat, että hyvän korkeakoululiikunnan suositukset ovat vakiinnuttaneet asemansa liikuntapalveluiden kehitystyössä. Korkeakoululiikunnan tila ei kuitenkaan vastaa vielä sille asetettuja suosituksia, vaikka kiinnostus sitä kohtaan olisikin kasvanut (Kauppinen & Pöry 2013, 15). Keskimäärin korkeakouluissa kahdeksasta suosituksesta pystytään täyttämään vain kolme. (Saari yms. 2014, 11.) Virallisen aseman puuttumisen johdosta eri korkeakoulujen liikuntapalveluiden tila vaihtelee voimakkaasti ja asettaa korkeakouluopiskelijoita eriarvoiseen tilaan liikuntamahdollisuuksien suhteen. Joissain korkeakouluissa liikuntaolosuhteisiin panostetaan ja niitä pyritään kehittämään, kun taas toisaalla liikuntapalvelut saattavat olla hyvinkin heikolla pohjalla. (Hyvä korkeakoululiikunta 2011, 18.)

Korkeakoulujen lisääntyvä alueellinen yhteistyö muodostanee tulevien vuosien selkeimmän kehityksen suunnan. Oikein toteutettuna alueellinen yhteistyö vapauttaa resursseja ja luo toiminnallisia synergiaetuja ja näin ollen mahdollistaa parempien liikuntaolosuhteiden luomisen opiskelijoille. Kehityshankkeita on jo käynnissä ja osassa kaupunkeja korkeakoulut tarjoavat jo liikuntapalveluita yhteistyön kautta. (Hyvä korkeakoululiikunta 2011, 19.)

2.2 Korkeakoululiikunnan yhteiskunnallinen merkitys

Korkeakoululiikunnan tilaa ja merkitystä voidaan tarkastella kahdessa eri viitekehyksessä: joko yksittäisessä korkeakouluyhteisössä, jossa korkeakoululiikunnalla voidaan edistää ja ylläpitää yhteisön hyvinvointia, terveyttä sekä opiskelu- ja työkykyä, tai valtakunnallisella tasolla laajemmasta näkökulmasta. Valtakunnallisella tasolla tarkastellaan korkeakoululiikunnan asemaa merkittävänä nuorten aikuisten liikuttajana, sillä korkeakouluopiskelijoiden määrä on kasvanut valtavasti. Vuonna 1970 Suomessa oli 12 korkeakoulua, jossa

opiskeli ainoastaan 7 % 19–29-vuotiaiden nuorten aikuisten ikäluokasta. Nykyisin maassamme on lähes 300 000 korkeakouluopiskelijaa yli 40 korkeakoulussa. Tämä vastaa lähes puolta nuorten aikuisten ikäryhmästä. (Kauppinen & Pöyry 2013, 7.) Opiskelijamäärän kasvu vaikuttaa entistä enemmän korkeakoululiikunnan yhteiskunnalliseen merkitykseen (Hyvä korkeakoululiikunta 2011, 18).

Opiskeluikä sijoittuu kahteen tärkeään elämänsä elämänkulun taitekohtaan: kouluiän jälkeiseen itsenäistymiseen sekä työelämään siirtymiseen ja perheen perustamiseen. Liikunta- ja terveystottumusten jatkuvuuden kannalta olisi erittäin tärkeää keskittyä juuri näihin murroskohtiin opiskelijan elämässä. Opiskeluympäristö ja -aika saattavat muuttaa harrastuksia ja elintapoja merkittävästi, ja opiskeluaikana mahdollisesti muodostunut tauko liikuntaan nostaa liikunnan aloittamisen kynnyksestä opiskelun päättymisen jälkeen ja voi johtaa muihinkin ei-toivottuihin elämäntapoihin. (Hyvä korkeakoululiikunta 2011, 18.)

2.3 Korkeakouluopiskelijat

Kun peilataan opiskelijoiden liikkumista liikuntasuosituksiin nähden, vain vajaa kolmannes (31 %) korkeakouluopiskelijoista liikkuu suosituksiin nähden riittävästi täyttäen sekä kestävyysliikunnan että lihaskunnan suositukset. Yliopistojen puolella 34 % täyttää kummatkin suositukset, ja ammattikorkeakoulujen puolella vastaava luku on 28 %. Tämän lisäksi ammattikorkeakouluissa on huomattavasti enemmän sellaisia opiskelijoita, jotka eivät täytä kumpaakaan osa-aluetta suosituksista. Opiskelijat olisivat tärkeää saada käyttämään oman korkeakoulun liikuntapalveluita, sillä liikuntapalveluiden käytöllä on havaittu suora yhteys liikuntasuosituksen toteutumiseen. Tästä huolimatta yli puolet opiskelijoiden liikkumisesta tapahtuu kuitenkin oman korkeakoulun liikuntapalveluiden ulkopuolella. (Saari yms. 2014, 37.)

Arjen eläminen voi myös olla suhteellisen haastavaa opiskelijoille. Taloudellinen tilanne voi olla iso määrittävä tekijä arjessa, ja se voi herkästi vaikuttaa esimerkiksi ruokailutottumuksiin. Myös aikataulullisesti voi olla haasteita, koska moni opiskelija tekee myös ilta- ja viikonlopputöitä opiskeluiden ohessa. (Rovio 2011, 32.) Haasteiden ja opiskelun tuoman liikkumattomuuden keskellä liikunnan tärkeys kuitenkin korostuu. Istumisen terveysriskeihin on havahduttu viime aikoina ympäri maailman, ja päivittäisen istumisen kokonaismäärällä on havaittu yhteyksiä kuolleisuuteen, joka on ollut riippumaton liikunnan harrastamisesta. Liikkumattomuus tai liikunnan vähäinen määrä voi kielteisten terveysvaikutusten lisäksi heijastua myös opintojen etenemiseen (Väänänen & Tuominen 2015, 511). Korkeakouluopiskelijat saattavat istua luennoilla, tietokoneen tai kirjan ääressä keskimäärin jopa 9–10 tuntia päivässä. Vapaa-ajan rooli ajankäytössä on myös merkittävä. Terveys-

sä kannalta riittävästi liikkuvat käyttävät keskimäärin vähemmän aikaa vapaa-ajastaan tietokoneen äärellä. Näin ollen kouluympäristön muokkaamisen lisäksi istumisen vähentämisessä kannattaa kiinnittää erityishuomiota myös vapaa-ajan valintoihin vaikuttamiseen. (Saari yms. 2014, 49, 53.)

2.4 Liikuntapalvelut Lahden ammattikorkeakoulussa

Lahden ammattikorkeakoulun keskeisenä toimiajatuksena on huolehtia henkilöstönsä hyvinvoinnista ja toimia opiskelija- ja oppimiskeskeisesti. Uuden toimiluvan astuessa voimaan Lahden ammattikorkeakoulussa vuoden 2014 alussa opiskelijaliikunnan kehittämis-hanke LAMK Sports aloitti toimintansa. Varsinainen liikuntapalveluiden tarjonta alkoi syksyllä 2014 ja kiinteäksi osaksi Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijapalveluja se vakiinutettiin vuoden 2015 alussa. (Väänänen & Tuominen 2015, 512.) Vuonna 2015 LAMK Sports palkittiin hyvästä työstä opiskelijaliikunnan eteen Opiskelijoiden liikuntaliiton myöntämällä OLL -maljalla, ja 2016 Päijät-Hämeen Urheilugaalassa LAMK Sports palkittiin vuoden liikuttaja -palkinnolla (LAMK 2018).

LAMK Sports tarjoaa henkilöstölle ja korkeakouluopiskelijoille laadukkaat, edulliset ja monipuoliset liikuntapalvelut. Palveluiden käyttö LAMK Sportsissa edellyttää jäsenyyttä. Jäsenyyden saa ostettua esimerkiksi netistä LAMK Shopin kautta, ja valittavissa on joko kuntosalijäsenyys tai kuntosali- ja ryhmäliikuntapalvelut. Jäsenyydellä saa oikeuden kuntosalin käyttöön, ryhmäliikuntatunneille osallistumiseen, pallovuoroille, välinelainaukseen ja erilaisille lajikokeiluille ja kursseille pääsyyn. Kevään 2018 liikuntakalenterin lajitarjonta on laaja ja pitää sisällään muun muassa useita eri ryhmäliikuntatunteja, tanssitunteja, palloiluvuoroja ja kuntosaliohjausta. (LAMK 2018.)

3 Terveysliikunta

Terveysliikunnan avulla voidaan ylläpitää hyvää terveyttä, ja kuntoliikunnan avulla onnistuu kunnon kohottaminen. Kehittymisen kannalta on oleellista, että keholle annetaan monipuolisesti erilaisia ja vaihtelevia ärsykeitä. Liikunnan mielekkyyden kannalta monipuolisuus on tärkeässä roolissa. Tärkeintä on löytää itselle sopivia liikuntamuotoja, jolloin liikunnan sisällyttäminen omaan arkeen on helpompaa. Terveysliikunta pitää sisällään kaikki mahdolliset toimet, jotka sisältävät liikuntaa. Näihin lukeutuvat muun muassa siivoaminen, pihatyöt ja kauppamatkan taittaminen vaikkapa pyöräillen. (UKK-instituutti 2016.)

3.1 Määrä ja laatu

Terveysliikunnan suositusmäärän saavuttaa harrastamalla liikuntaa 5–7 kertaa viikossa puolen tunnin erissä tai vastaavasti kolme kertaa viikossa hieman rasittavammin 20–60 minuutin kerta-annoksina. Edellä mainituilla määrillä tavoitetaan terveystiikunnan määrän ehdottama energiankulutus, joka on noin 1000 kilokaloria viikkoa kohden. Kohtuullisella liikunnalla saavutetaan suurin mahdollinen terveyshyöty, ja tämän jälkeen fyysisen kunto kasvaa, mutta merkittäviä terveyshyötyjä tällä ei enää saavuteta. (Terveyskirjasto 2018.)

3.2 Liikuntapiirakka

Liikuntapiirakassa (kuvio 2) viikoittaiset terveystiikuntasuositukset on tuotettu kuvalliseen muotoon, joka helpottaa niiden tulkitsemista. Liikuntapiirakasta ilmenee liikunnan määrä, jolla voidaan edistää yksilön terveyttä, ja siitä löytyy myös esimerkkejä liikuntamuodoista. Minimimäärät kestävyysliikunnalle, lihaskunnolle sekä liikehallinnalle on ilmaistu erikseen. Liikuntaneuvonnassa voidaan käyttää apuvälineenä UKK-instituutin julkaisemia liikuntapiirakkakortteja. Liikuntapiirakasta ilmenevien liikuntasuositusten taustalla ovat Yhdysvaltalaisen terveystiiraston suositukset, ja ne on luotu käyttäen tieteellistä kirjallisuuskatsausta. Liikuntapiirakan ensimmäinen versio julkaistiin vuonna 2004, ja se uudistettiin vuonna 2009 uusien terveystiikuntasuositusten pohjalta. (UKK-instituutti 2017.)

Eri ryhmille on suunnattu erilaisia liikuntapiirakoita. Aikuisten liikuntapiirakka (18–64-vuotiaat) sisältää viikkotasolla kestävyysliikuntaa 2 tuntia ja 30 minuuttia reippaalla vauhdilla tai 1 tuntia ja 15 minuuttia rasittavampaa liikuntaa. Lihaskunnan ja liikehallinnan määrä tulisi olla viikkoa kohden vähintään kaksi kertaa. Terveystiä edistävää liikuntaa pitäisi tulla vähintään 10 minuutin kerta-annoksina, ja teholtaan sen pitäisi olla reipasta. Vähimmäismäärän pystyy rakentamaan useammista 10 minuutin yhtäjaksoisista pätkistä. (UKK-instituutti 2017.)



Kuvio 2. Aikuisten liikuntapiirakassa on kiteytetty terveysliikuntasuositukset (UKK-instituutti 2017).

Yli 65-vuotiaiden liikuntapiirakka mukailee pitkälti nuoremman ryhmän mallia. Lihaskunnan ja notkeuden harjoittamista on korostettu, ja tasapainoa tulisi kehittää kahdesta kolmeen kertaan viikossa. Näiden kahden lisäksi on luotu soveltavat liikuntapiirakat aikuisille. Tähän ryhmään kuuluvat henkilöt,

1. joilla on sairaus tai toimintakyvyn aleneminen, joka vaikeuttaa liikkumista jonkin verran
2. jotka kävelevät apuvälinettä käyttäen
3. jotka liikkuvat pyörätuolilla itse kelaten. (UKK-instituutti 2017.)

Kyseisissä liikunnan määrä noudattaa aikuisille suositeltuja terveysliikuntasuosituksia. Esimerkkiliikuntamuodoissa on huomioitu alentunut toimintakyky (UKK-instituutti 2017).

3.3 Matalan kynnyksen toiminta

Matalan kynnyksen toiminta ei edellytä lapselta tai nuorelta erikoisempia kykyjä, jotta hän voisi osallistua toimintaan. Erityisesti vähän liikkuvat lapset hyötyvät matalan kynnyksen toiminnasta, mutta niistä on hyötyä kaikille osallistujille. Toiminta on tarkoitettu pääosin terveytensä kannalta liian vähän liikkuville ja henkilöille, joilta liikunnallinen harrastus puuttuu kokonaan. Matalan kynnyksen toiminta perustuu pitkälti monipuoliseen liikkumiseen, jossa voittaminen ei ole tavoiteltu asia. (Nuori Suomi 2013, 8.)

Matalalla kynnyksellä viitataan usein palveluun, joka on helposti saavutettavissa tai pääsy siihen on helppoa. Ilmaisussa on pulmallisetkin puolensa, koska siitä saadaan käsitys helposta palveluun hakeutumisesta sekä oletus integroitumisesta yhteiskuntaan kohderyhmän puolesta. (Törmä 2009, 164.)

Alun perin termiä matala kynnyks on käytetty syrjäytymisvaarassa tai marginaaliryhmiin kuuluville henkilöille kohdistetuissa palveluissa. Helppo lähestyminen ja käytettävyys toimivat näiden palveluiden lähtökohtana. Nykyään matalan kynnyksen palveluilla tarkoitetaan muun muassa erilaisten esteiden ja haasteiden minimoimisesta palveluun hakeuduttaessa. Toiminnalla on monia positiivisia vaikutuksia kansanterveyteen kaventuneiden sosio-ekonomisten ja hyvinvointierojen kautta. Esteet osallistumiseen riippuvat aina yksilöstä ja ne voivat riippua niin taloudellisesta, sosiaalisista tai fyysisistä tekijöistä. Osallistumisen helppouden kokemisessa on todennäköisesti eroja lapsen, työikäisen tai esimerkiksi seniorin tasolla. Toiselle matala osallistumiskynnyks voi tarkoittaa sen nousemista jollekin toiselle henkilölle. (Huhtinen 2015.)

Matala kynnyks pystytään luomaan esimerkiksi poistamalla palveluista pääsymaksut ja ennakoilmoittautuminen tai tuomalla palvelu mahdollisimman lähelle elinympäristöä. Pelkästään ulkoisten esteiden poistaminen ei välttämättä riitä, vaan toiminnassa tulee keskittyä myös pelkojen ja ennakkoluulojen poistamiseen. Osallistujan tulee tuntea itsensä tervetulleeksi ja innostua palvelusta sekä ohjaajien tulee olla helposti lähestyttäviä alan ammattilaisia. Toiminnalla saadaan edistettyä palveluun osallistuvan henkilön omaa pärjäämisen tunnetta. (Huhtinen 2015.)

Samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten jaetut ajatukset ja kokemukset tuovat ryhmän jäseniä yhteen. Kokemusten kautta jaettu tieto synnyttää yhteenkuuluvuudentunnetta ja tekee heistä vertaisia. Vertaistoiminnassa on positiivinen tunnelma ja niissä pyritään niin sanotusti määrittelemättömään parempaan. (Juhila 2006, 129-130.)

3.4 Kenelle matalan kynnyksen liikuntaa?

Mikä tahansa kerhotoimintaa järjestävä taho voi järjestää matalan kynnyksen toimintaa, ja se on suunnattu kaikille lapsille ja nuorille. Toimintaa järjestäviä tahoja ovat muun muassa urheiluseurat, yhdistykset, yksityiset koulut sekä kunnan liikuntatoimi. Matalan kynnyksen toiminnasta on erityistä hyötyä muutamille eri ryhmille. (Nuori Suomi 2013, 8.)

Tyttöjen liikunnan määrä voisi olla suurempi. Ikäluokkia tarkasteltaessa pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt. Terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien määrä pojissa on noin 10 % korkeampi kuin tytöillä. (Nuori Suomi 2013, 8.)

Nuorten poikien istumista ja ruutuaikaa tulisi vähentää. Elektroniikan parissa vietetty aika on kasvanut vuosi vuodelta, ja ruutujen suurkuluttajia ovat erityisesti nuoret pojat. (Nuori Suomi 2013, 8.)

Pitkäaikaissairaille ja vammaisille tulisi tarjota enemmän mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen. Osallistuminen liikuntaan on muihin verrattuna vähäisempää, mihin ovat vaikuttaneet muun muassa ympäristön asenteet, sopivan liikuntamuodon löytäminen sekä henkilökohtaiset syyt osallistumiselle. Henkilökohtaisia syitä voivat olla esimerkiksi rajallinen ajankäyttö tai nuoren asenne liikuntaa kohtaan. (Nuori Suomi 2013, 8.)

Kantaväestöön verrattuna maahanmuuttajien osallistuminen liikunta- ja vapaa-ajan toimintaan on vähäisempää. Tästä syystä heille tulisi tarjota enemmän liikuntamahdollisuuksia, jotta passivoitumista voitaisiin välttää. (Nuori Suomi 2013, 8.)

Huonommassa sosioekonomisessa asemassa oleville perheille pitäisi antaa lisätukea. Taloudellinen tilanne vaikuttaa suorasti sekä lasten että nuorten liikunnalliseen aktiivisyyteen. Varakkaampien perheiden jälkikasvun liikunnan harrastaminen on aktiivisempaa verrattuna alemman tuloluokan perheisiin. Tämä näkyy myös osallistumisessa urheiluseurojen toimintaan. (Nuori Suomi 2013, 8.)

3.5 Tunnuspiirteet

Matalan kynnyksen toiminnan tulee täyttää vähintään yksi useammista tunnuspiirteistä (kuvio 3), jotta sitä voidaan kutsua matalan kynnyksen toiminnaksi. Toiminnan kriteereitä ovat muun muassa toiminnan monipuoliset sisällöt, edullisuus, sen järjestäminen nuoren arkiympäristön läheisyyteen sekä liikunnan perustietojen ja -taitojen lisääminen. Matalan kynnyksen toiminnan tulisi olla järjestetty yhdessä ja erikseen sekä tarvittaessa eriyttäen tai yhdistäen. Useamman kriteerin täytyessä toiminnan saavutettavuus on helpompaa. (Nuori Suomi 2013, 8.)

Toiminta on edullista tai maksutonta
Liikunta järjestetään lähellä arkiympäristöä
Liikunta on monipuolista, hauskaa ja vapaamuotoista
Liikunnan avulla lisätään liikunnan perustietoja ja -taitoja
Liikuntaa järjestetään yhdessä ja erikseen

Kuvio 3. Matalan kynnyksen toiminnan tunnuspiirteet (Nuori Suomi 2016).

4 Liikuntakynnyksen ylittäminen

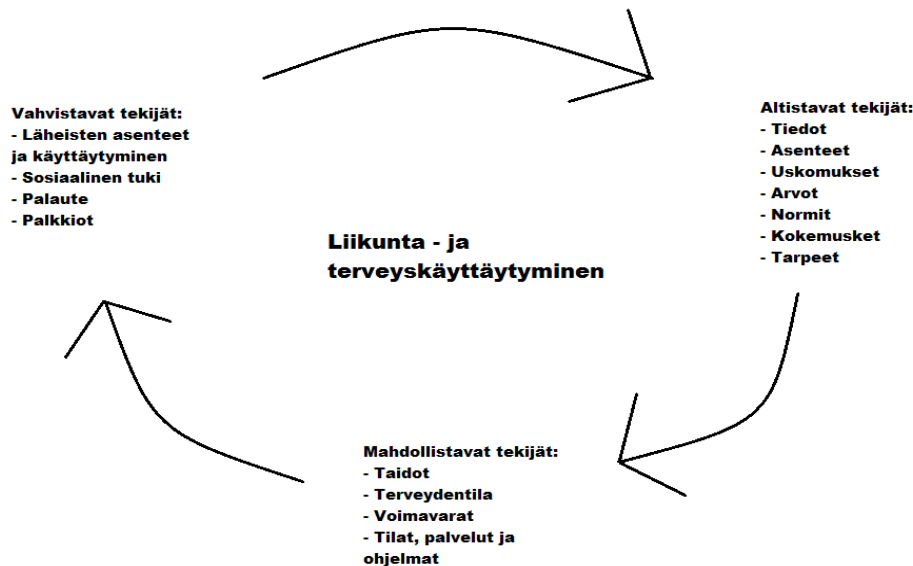
Vähäistä liikunnan harrastamista ei käsitellä sairautena. Kunnon heikentymisen myötä ihminen sopeutuu uuteen tilanteeseen eikä liikkumattomuus usein edes kaduta. Elämme yksilökeskeisessä yhteiskunnassa, jossa on paljon nopeita nautintoja ja liikunta ei lukeudu näihin. Liikunnan aloittamisessa vedotaan usein tuttuihin sanontoihin, joiden mukaan koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa, tai ehtiähän sitä myöhemminkin. Huomisen hyvä ja parempi terveys ei siis ole riittävä kannustin. Monia asioita koetaan fyysistä terveyttä tärkeämmäksi, joista kärkikaksikossa ovat työn ja toiminnan hyvinvointi sekä sosiaalinen hyvinvointi. (Rovio, Saaranen-Kauppinen & Pyykkönen 2014, 6.)

Liikunta-aktiivisuudessa voidaan havaita eroavaisuuksia eri sosioekonomisissa luokissa. Nykyään pyritään siihen, että kaikki voisivat harrastaa säännöllistä liikuntaa omia lähtökohtia huomioimatta. Liikuntakynnyksen madaltaminen ja vähän liikkuvien aktivoiminen edellyttää useiden niin sanotusti yleisten syiden eli puitteiden huomioimista. (Rovio ym. 2014, 6.)

Joskus elämän eri vaiheissa ryhdytään muutokseen vasta kun ongelma on jo läsnä. Hyvästä ohjauksesta on apua tilanteissa, joissa ihmiseltä puuttuu tarvittava tieto asiasta. Vastuullisuuden tunne auttaa ihmisiä työskentelemään asioiden hyväksi, ja arvostus tuo lisäarvoa omaan tekemiseen. Muutoksen prosessi on hidas, ja oma motivaatio sekä keinojen ristiriidat hidastavat prosessia. Motivaatiota liikkumiseen on hankala luoda, mikäli henkilö ei omaa ollenkaan liikunnallista taustaa. Lähestymistavan tulee olla oikea, ja prosessille pitää antaa aikaa. Myös keinojen tulee olla yksilöä palvelevia. (Ojanen, Svennevig, Nyman & Halme 2001.)

Liikunta-aktiivisuutta ja -käyttäytymistä on yritetty ennakoida sekä selittää, ja onkin huomattu, ettei tähän ole yhtä oikeaa lähestymistapaa tai toimintamallia. Yksilön terveys- ja liikuntakäyttäytymisessä merkittävässä roolissa ovat hänen omat biologiset, sosiaaliset ja ympäristöön sekä persoonallisuuteen liittyvät tekijänsä. (Biddle & Mutrie 2007, 39–40.)

Olennaisinta on löytää tekijät (kuvio 4), joilla on suuri merkitys yksilön matkaan kohti muutosta. Haastattelut ja kyselyt ovat oivallinen apuväline näiden tekijöiden löytämiseksi. Psykologisten seikkojen löytäminen aiheuttaa usein ongelmia. Yksilötasolla merkittäviä tekijöitä terveys- ja liikuntakäyttäytymiseen ovat omat odotukset liikunnan aikaansaamiin tuloksiin, liikunnan hyötyjen ja haittojen välinen tasapaino, oma pystyvyyskäsitys sekä liikunnan harrastamiseen saatu sosiaalinen tuki. (Vuori 2003, 104–105.)



Kuvio 4. Liikunta- ja terveystoimintaan vaikuttavat tekijät. Mukailtu (Vuori 2003, 103; Louhevaara & Perkiö-Mäkelä, 2000, 259–260).

4.1 Pelillisuus ja leikkisyys

Koulun alkamiseen saakka lasten oppiminen tapahtuu parhaiten leikin kautta. Elektronian käyttö on lisääntynyt vahvasti viime vuosien aikana, ja sitä on pyritty hyödyntämään myös oppimisessa. Leikilliset oppimisympäristöt ovat mukaansatempaavia ja innostavat fyysiseen toimintaan sekä auttavat uusien sisältöjen luonnissa. Leikillinen oppimisympäristö voi olla joko luokan sisällä tai ulkona. Leikillisen oppimisympäristön määritelmän mukaan ympäristö on innovatiivinen ja teknologian rikastuttama oppimisen sekä leikin ympäristö. (Lonka 2014, 111.) Leikkimisen positiiviset vaikutukset näkyvät esimerkiksi itsetietoisuudessa ja improvisointikyvyssä sekä kuvitteellisuudessa (Lonka 2014, 114).

Nykyään työn alla on leikkisyyden ja pelillisyyden yhdistäminen myös aikuisten oppimisympäristöihin. Professori Frans Mäyrä ehdottaa, että yliopisto-opetukseen ja työpaikoille lisätään leikkisyyttä sekä pelillisiä tekijöitä. Pelien ja leikkien avulla elämään voi saada paljon sisältöä, ja niiden yhdistäminen työhön voi lisätä luovuutta sekä tuoda paljon iloa. Yhteisten pelisääntöjen sopiminen näyttelee näissä tapauksissa kuitenkin tärkeää roolia. (Lonka 2014, 112.)

Pelaaminen mielletään usein tietokoneella pelailuksi, mutta esimerkiksi naruhyppely ja pihaleikit sekä kisailut kuuluvat myös tähän kategoriaan. Pelaamisella on paljon positiivisia vaikutuksia oppimiselle, ja pelaajien välinen toiminta kehittää vuorovaikutustaitoja. Pelaaminen on järjestelmällistä toimintaa, ja sitä ohjaavat säännöt, joiden noudattamista

tulee kunnioittaa. Peleillä on addiktoiva vaikutus: ne ovat mukaansatempaavia, ja hyvästä menestyksestä usein palkitaan esimerkiksi pistein. Näiden periaatteiden soveltamista pelien ulkopuolelle kutsutaan pelillistämiseksi. (Lonka 2014, 112.)

4.2 Valmennus kohti muutosta

Muutosta käyttäytymisessä voidaan saavuttaa melko helposti ja moni myös onnistuu siinä. Saavutettujen muutosten säilyttäminen arjessa ja niiden ylläpito tuottavat usein haasteita. Muutoksen prosessi on yksilöllistä ja psykologiset tekijät ovat siinä merkittävässä roolissa. Muutosprosessin onnistumisen kannalta olennaisia psykologisia tekijöitä ovat muun muassa motivaatio ja kyky käsitellä omia tuntemuksia sekä ajatuksia. Ulkoisella ja sisäisellä motivaatiolla on merkitystä muutokseen. Vaikeissa tilanteissa toisen ihmisen kannustus ja tuki voivat toimia voimavarana muutoksen prosessissa. Ulkoisella motivaatiolla voi olla oma roolinsa muutoksen käynnistymisessä mutta sisäisen motivaation syttyminen pysyvää muutosta tavoiteltaessa on merkittävämpi. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 3, 18.)

Ohjattavan taustat tulee selvittää: muun muassa minkälaisia kompastuskiviä hänellä on ollut ja millaisia ovat aiemmat yritykset kohti muutosta. Näiden selvittäminen onnistuu helposti esimerkiksi etukäteen lähetetyn esitietolomakkeen avulla. Saatujen tietojen perusteella voidaan valita lähestymistapa, joka tukee hänen periaatteita ja motivaatiotaan. Eri-laisten hyvinvoinnin mittareiden käyttö on suotavaa etenkin projektin alku – ja loppuvaiheessa. Vaikuttavuutta ajatellen on tärkeää pystyä osoittamaan prosessin vaikutus esimerkiksi asenteisiin ja käyttäytymiseen. Asiakkaan ajattelu – ja suhtautumistavan muutos ei ole konkreettisesti mitattava asia mutta ne luovat edellytykset tulevaisuuden liikunnalle. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 102–109.)

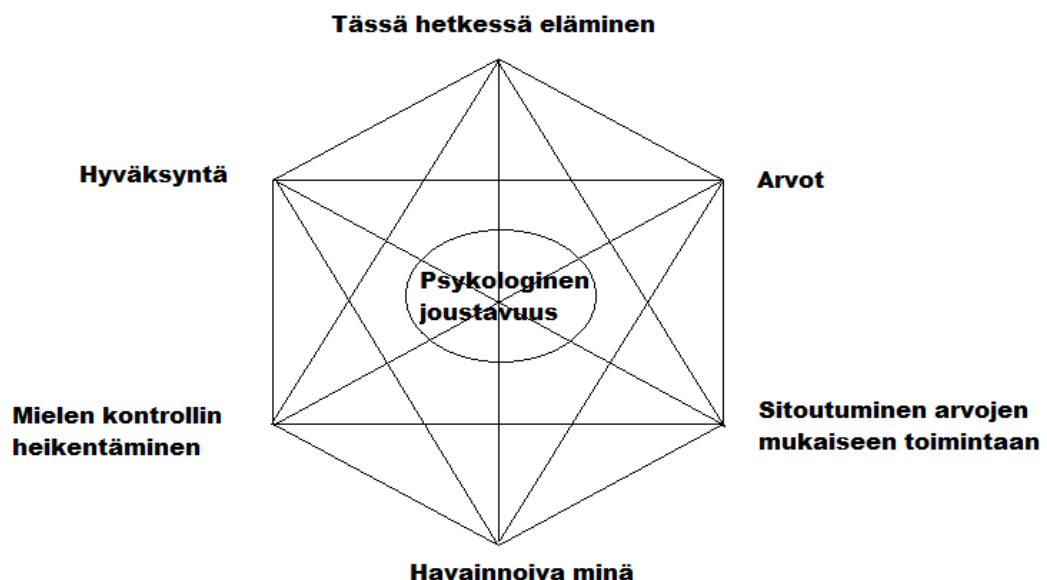
Liikunnan lisäämisessä merkittävänä tekijänä on ohjattavan psykologinen joustavuus (kuvio 5) elämän eri osa-alueilla. Ajattelutavasta saatava hyöty voi heijastua lisääntyneen sosiaalisen elämän kautta runsaampaan liikunnan harrastamiseen. Ohjeistus pelkästään liikunnan lisäämiseen ei ole välttämättä riittävä eikä myöskään ainoa tapa kasvattaa ohjattavan motivaatiota. Erään asiakkaan ensimmäisiä tavoitteita oli ”ei” – sanan opettelu vuorovaikutustilanteissa. Tämän avulla lisättiin vapaita tunteja hänen arkeen, joita hyödynnettiin esimerkiksi liikunnan harrastamiseen. Prosessin aikana ohjaajan rooli on kulkea hänen rinnalla sekä antaa tietoa ja tukea, jotka edesauttavat muutosta. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 102–109.)

Ohjattava kokee muutokset enemmänkin mahdollisuutena vaikuttaa omaan terveyteensä, kun asiantuntijan sijasta ohjaaja nähdään asioiden mahdollistajana. Hän antaa ohjattaval-

le mahdollisuuksia ja tukee hänen päätöksiään. Motivaatio pyritään rakentamaan enemmänkin mahdollisuuksien kuin pakon kautta. Vuorovaikutuksessa ohjattavan pitää tuntea itsensä hyväksytyksi, ja ilmapiiriin tulee olla luottamuksen sekä turvallisuuden täyteinen. Liika vastuu heti alussa saattaa luoda ohjattavalle turvattomuuden ja epävarmuuden tunteen. (Turku 2007, 21–23.)

Ohjattava päättää ohjaajan tuella, mihin panostetaan ja kuinka paljon. Ohjaaja tarjoaa luotettavan toimintaympäristön ja hyvät mahdollisuudet päätöksenteolle. Tavoitteena on tilanne, jossa vaatimukset ovat tasapainossa ohjattavan haasteiden kanssa. Ohjattava on tekijän roolissa, koska tarkoituksena on siirtää terveyssuositukset toiminnan tasolle. Muutos pyritään yhdistämään ohjattavan mahdollisimman hyvään normaaliin arkeen. Tästä syystä liiallinen saarnaaminen terveyssuosituksista saattaa ajaa häntä kauemmas muutoksesta. Pienten palasten avulla ohjattava saa hyviä apukeinoja elämäntapamuutoksen rakentamiseen. Ohjattava peilaa helposti toimintaansa ohjaajan asenteisiin. Tästä syystä hitaasti saavutettavat muutokset eivät saa näkyä ohjaajan ulosannissa. Tällä voi taas olla negatiivisia vaikutuksia muutosprosessiin. (Turku 2007, 31–32.)

Ohjausprosessilla ei ole tiettyä kestoja, vaan sitä jatketaan niin kauan kuin asiakas itse tahtoo ja miten on yhdessä sovittu. Prosessin eri vaiheiden läpikäynti ja onnistumisten arviointi on hyvä sijoittaa viimeiselle tapaamiskerralle. Näiden vaikuttavuutta voidaan tutkia loppuarviointilomakkeen avulla sekä erilaisia harjoitteita ja tehtäviä hyödyntäen. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 107.)



Kuvio 5. Psykologisen joustavuuden mallissa on kuusi eri osa-aluetta. Mukailtu (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 41).

4.3 Transteoreettinen muutosvaihemalli

1. Harkintavaihe

Transteoreettisen muutosvaihemallin harkintavaiheen käynnistymisessä on oleellista, että henkilö tiedostaa terveysongelman läsnäolon. Muutoksen tarpeellisuuteen liittyy jokin henkilölle itselle tärkeä syy, ja hän on valmis keskustelemaan siitä. Ennen harkintavaihetta on esiharkintavaihe, jossa ongelmaa ei välttämättä tiedosteta tai sitä ei haluta myöntää itselleen. Ohjattava miettii usein muutoksen tarpeellisuutta ja mahdollisesti epäilee omaa pystyvyyttään muutokseen. (Muutosvaihemalli, 56.)

2. Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaiheessa on jo edetty lähemmäksi muutoksen toteutusta, ja noin muutaman viikon sisällä henkilö on valmis muutokseen. Tässä vaiheessa punnitaan vielä erilaisia vaihtoehtoja ja arvioidaan niiden sopivuutta itselleen sekä tehdään valmisteluja. Pysyvän muutoksen juurruttamiseen on kuitenkin vielä matkaa. Asiakas on kuitenkin valmis olemaan yhteistyössä ohjaajan kanssa, ja pientä innostumista muutosta kohtaan voi olla havaittavissa. (Muutosvaihemalli, 57.)

3. Toimintavaihe

Toimintavaiheessa annetaan tekojen puhua puolestaan. Muutoksesta aiheutuvat positiiviset ja negatiiviset tunteet kasvattavat entiseen palaamisen riskiä. Muutoksen tuomia kuviteltuja hyötyjä ei ehkä saavutetakaan niin nopeasti, kuin aluksi on ajateltu. Negatiivisien tuntemuksien taustalla saattaa olla liikunnan määrän nostaminen liian suureksi liian nopeasti. (Muutosvaihemalli, 58.)

4. Ylläpitovaihe

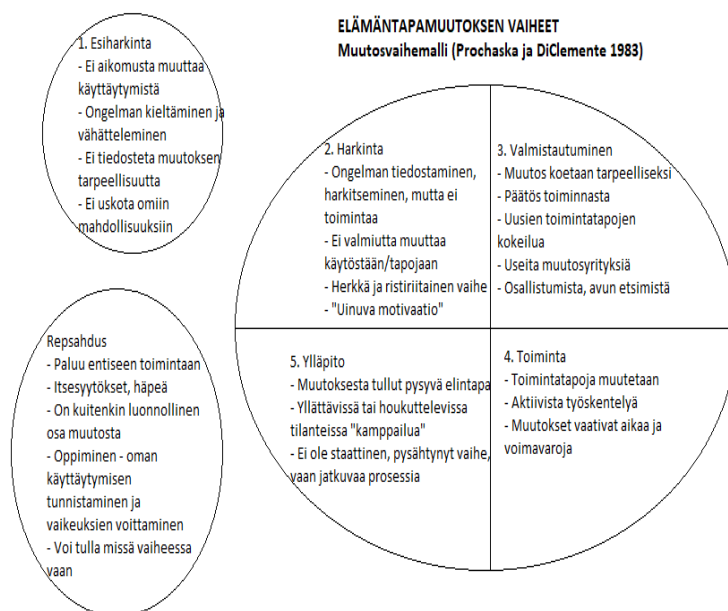
Tähän vaiheeseen pääsy on vaatinut ajallisesti yleensä ainakin noin puoli vuotta. Henkilö ei miellä muutosta enää hetken ilmiöksi vaan pitää sitä normaalina osana arkea. Elämäntapojen muokkaus on koko elämän kestävä prosessi, ja muutoksen tehnyt henkilö ymmärtää, että se vaatii pitkää ja jatkuvaa työtä. Kaikki muutokseen ryhtyvät henkilöt eivät kuitenkaan saavuta pysyvää muutosta. Usein vaaditaan useita yrityksiä ja pidempiä ajanjaksoja ennen kuin muutos on pysyvä. (Muutosvaihemalli, 59.)

5. Repsahdusvaihe

Repsahdusvaihe on oleellinen osa muutosprosessia, ja se on joko väliaikainen tai pysyvä. Repsahduksen ajankohta voi sijoittua heti muutoksen alkuun, keskivaiheille tai vasta ylläpitovaiheeseen. Repsahdus on kuitenkin luonnollinen asia pitkässä prosessissa, eikä sitä pidä tulkita epäonnistumisena. Repsahduksista puhutaankin prosessin alussa siten, että niitä tapahtuu. Tämä auttaa niihin suhtautumista sellaisen sattuessa. (Muutosvaihemalli, 60.)

6. Muutosvaihemallin soveltaminen

Nykyään tiedetään, että yksilöllisellä ohjauksella saavutetaan yleisiin ohjeistuksiin verrattuna parempia tuloksia. Muutosvaihemallin avulla ohjaajan kykenee havaitsemaan, missä vaiheessa asiakas sillä hetkellä on ja millaiset asiat edistävät häntä juuri siinä vaiheessa. Mallia hyödyntäen ohjaaja pystyy arvioimaan ja suunnittelemaan omaa ohjaustaan, jotta se palvelisi asiakasta mahdollisimman hyvin prosessin eri vaiheissa. Muutosvaihemallin vahvuutena on se, ettei asiakkaille yritetä saada nopeita muutoksia vaan hitaita ja kestäviä. Päätöksen harkintavaiheesta eteenpäin siirtymiseen voi aiheuttaa jokin ohjaajasta riippumaton tekijä. Esimerkiksi läheisen sairastumisen takia henkilö saattaa alkaa miettiä omia elämäntapojaan ja niiden parantamista. (Muutosvaihemalli, 62.)



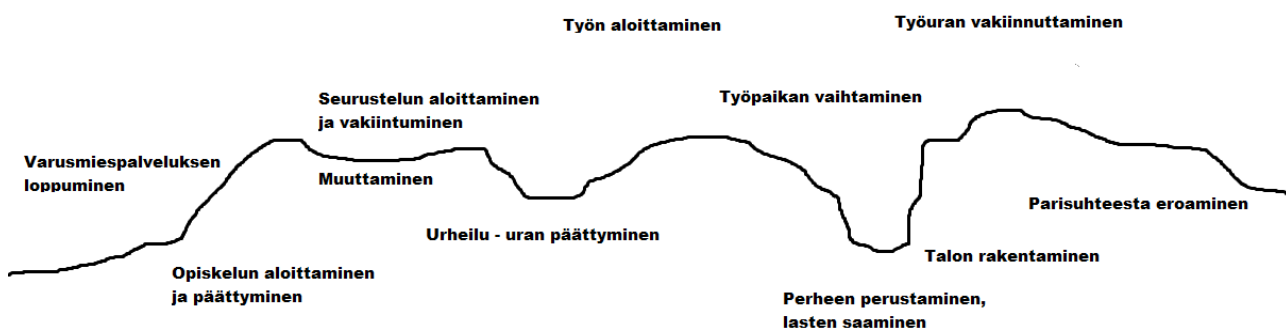
Kuvio 6. Elämäntapamuutoksen vaiheet (EPSHP 2006).

4.4 Muutoksen esteitä

Aikuisten liikkumattomuus peilautuu yleensä vähäiseen liikuntaan lapsuudessa. Mäntylän (2011) tekemässä pro gradu -tutkielmassa selvitettiin syitä nuorten vähäiseen liikunnan määrään. Tähän löytyi monia syitä, joita ovat esimerkiksi saamattomuus, väsymys, vuodenaika, sää, ajanpuute sekä harrastusmahdollisuuksien ja harrastuskavereiden puuttuminen. Telaman (1986) esittämän kahtiajaon perusteella syitä liikkumattomuudelle voi olla kaksi: kognitiivisrationaaliset tai tunnevaltaiset syyt. Teorioiden mukaan henkilö pitää liikkumattomuuden syynä joko omaa itseään tai ympäröiviä tekijöitä. Ympäröivä tekijä vähäiselle liikunnalle voisi olla esimerkiksi vähäiset harrastusmahdollisuudet. Kiinnostuksen puute liikuntaa kohtaan on taas henkilöstä itsestä johtuva syy. Elämä monimutkaistuu iän karttuessa ja liikkumattomuuden syyt kasvavat entisestään. Arjesta löytyy paljon tärkeitä asioita, joihin lukeutuvat muun muassa lapset, puoliso sekä omat vanhemmat ja työ. Suhde liikuntaan on yleensä parempi, mikäli edellä mainitut asiat ovat kunnossa. (Rovio ym. 2014, 6.)

Nykymaailmassa kaikki tavoitteet tulisi saavuttaa nopeasti, ja liikunta on erityisen hidas tie onneen. Muutokset eivät tapahdu hetkessä, ja tuloksien ylläpito vaatii jatkuvaa työskentelyä. Suositusten mukaan liikunnan määrän tulisi olla useita tunteja viikossa, ja monille tämä kuulostaa jo ajatuksena ylitsepääsemättömältä. Usein liikunnan harrastamisen positiiviset vaikutukset mielletään vain fyysiseen kuntoon. Tämän lisäksi sillä on hyviä vaikutuksia myös sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. (Rovio ym. 2014, 7.)

Pienempien paikkakuntien liikuntamahdollisuudet saattavat jäädä vähäisiksi. Ihmisten muuttaminen niin sanottuihin kasvukeskuksiin keskittää liikuntapalveluiden uudistamisen kyseisille paikkakunnille. Todennäköisyys liikunnan harrastamiselle on sitä suurempi, mitä paremmin henkilön asiat ovat. (Rovio ym. 2014, 10.) Muutokset elämänkulussa altistavat liikunnasta syrjäytymiselle (kuvio 7).



Kuvio 7. Liikunnan riskikohtia aikuisiällä. Mukailtu (Rovio ym. 2014).

Liikunnan esteenä voi olla myös psykologisia ilmiöitä, joita ovat välttämiskäyttäytyminen, liiallinen samaistuminen omiin ajatuksiin ja selityksiin sekä liika säännönmukainen käyttäytyminen. Näistä voi olla haittaa erityisesti uusien käyttäytymismallien oppimisessa. Suhde-teorian periaatteen mukaan ikävien ja hankalien tunteiden sekä asioiden välttäminen on haastavaa. Meidän luonnollinen pyrkimyksemme on päästä eroon näistä asioista. Käytän-
nön tilanteiden ja asioiden ratkaiseminen tapahtuu juuri kontrolloimalla, joten strategia on hyvin ymmärrettävä. Pyrkiessä muutokseen näistä keinoista yksinään on harvoin riittävää hyötyä ainakaan pitkässä juoksussa. Koettu huoli tai pelko voi pahentua, koska kun yri-
tämme olla miettimättä jotain asiaa, niin todennäköisesti se tulee juuri silloin mieleen. (Psykoteraapia 2016.) Näistä johtuen uhka saatetaan kokea pahempana, mitä se todelli-
suudessa on. Tämä johtaa niin sanottuun välttäytymiskäyttäytymiseen, joka saattaa pa-
himmassa tapauksessa rajoittaa elämää ja hankaloittaa tärkeiden asioiden toteutumista. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 26–29.)

Näihin liitetään usein liiallinen samaistuminen omien ajatusten ja selityksien kanssa. Alamme uskoa oman mielemme tuottamaan sisältöön, minkä johdosta alamme toimia omien uskomuksiemme mukaisesti joko tietoisesti tai tiedostamatta. Ihmisen toiminta muutoksen esteenä olevien ajatusten ja tunteiden pohjalta hankaloittaa prosessin toteu-
tumista. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 29–30.) Tämä saattaa johtaa tiukkojen sään-
töjen ja toimintamallien orjalliseen noudattamiseen. Tällaisten noudattaminen on erittäin vaikeaa ja jopa mahdotonta. Näissä asioissa epäonnistuminen johtaa usein pettymyksiin. Muutoksen prosessissa kielteisten ja negatiivisten ajatusten välttäminen on suotavaa. Muutos olisi hyvä rakentaa arvomaailman muutosten kautta. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 30–31.)

5 Kuntosali

Liikunta- ja kuntosaliala on kehittynyt huimaa vauhtia viimeisimpien vuosien aikana tietoisuuden ja kiinnostuksen kasvaessa. 19–65-vuotiaiden keskuudessa kuntosalin harrastajien määrä on kasvanut 524 000:sta 713 000: teen vuodesta 2006 vuoteen 2010 mennessä (UKK-instituutti 2011a). Uudet harjoittelumuodot ja liikuntalajit, kuten esimerkiksi erilaiset ryhmäliikunnat ja Crossfit, ovat muokanneet ihmisten tapoja ja antaneet erilaisia keinoja lihaskunnon kohentamiseen. Kuntosaliharjoittelulla on kuitenkin edelleen vahva asema koko kansan lihaskuntoharjoittelumuotona, ja lihaskuntoharjoittelu alkaa aika lailla olla mukana nykyään osana kaikkia liikuntasuosituksia (Hulmi 2017, 14). Terveysliikuntasuosi-
tuksiin tuli ensimmäisen kerran täsmällisempiä ohjeita lihaskuntoharjoitteluun liittyen vuonna 2009 tehdyssä päivityksessä. Myös aiemmin lihaskuntoharjoittelua on suositeltu, mutta vain yleisluontoisesti. (Aalto & Seppänen 2012, 3, 11.)

5.1 Kuntosaliharjoittelun vaikutukset

Kuntosalilla harjoittelu on tehokasta ja monipuolista lihaskuntoharjoittelua, jonka tavoitteena voi olla urheilun lajiedellytysten parantaminen, terveyden ylläpitäminen ja edistäminen, työkyvyn ja vireyden edistäminen, kehon muokkaaminen ja painonhallinta tai vaikkapa voiman hankinta. Kuntosalilla tehtävällä lihaskuntoharjoittelulla voidaan myös parantaa kehon ryhtiä ja ennaltaehkäistä sairauksia ja vammoja. Nuorison keskuudessa kuntosalin on huomattu auttavan ennen kaikkea psyykkisten ominaisuuksien kehityksessä, etenkin itsetuntemuksen ja itseluottamuksen suhteen, kun taas ikääntyneiden kohdalla sen on huomattu auttavan säilyttämään lihas- ja luustapainoa. Kansallisessa mielessä lihaskuntoharjoittelun yleistämisellä voidaan siis säästää huimia summia sairauspoissaolokustannuksien osalta ja välttää ennen aikaista eläköitymistä. (Aalto, Seppänen, Lindberg & Rinta 2014, 63.)

Kuntosali on yksi turvallisimmista ja parhaista paikoista kehittää hyvinvoinnin ja terveyden kannalta tärkeää tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa (Erämetsä & Grönfors 2003, 105). Lihakset ovat elintärkeitä arjen toiminnassa ja suojelevat ihmistä onnettomuustilanteissa. Lihaksia tarvitaan muun muassa tasapainoon ja liikkeeseen, syömiseen, hengittämiseen, lämmönsäätelyyn ja peseytymiseen. Lihasten surkastumisen estämisellä eläinkokeissa on onnistuttu pidentämään elinikää, ja useiden sairauksien mukana tuleva lihasten surkastuminen itsessään on jo riskitekijä ennen aikaiselle kuolemalle. Hätätilanteissa vahvat hengityslihakset, kuten pallea, ja lihasten tarjoaman aminohapon apu kehon elintärkeiden toimintojen ylläpitämiseksi ovat auttaneet selviytymisessä. Lisäksi toimintakyky, yleisterveys ja riittävä lihasten koko mahdollistavat myös rajummat sairauksien hoidot (esimerkiksi

haastavat lääketieteelliset hoidot ja kemoterapian) pienemmällä sivuvaikutusten riskillä. (Hulmi 2017, 14.) Lihaskuntoharjoittelu kasvattaa lihaksen poikkipinta-alaa, ei lisää uusia lihasrakenteita (Aalto & Seppänen 2012), ja näin ollen se ehkäisee siis ikääntymisen mukana tulevaa lihasten surkastumista. 40 ikävuoden jälkeen lihasmassa vähenee noin 0,5 % vuodessa ja lihasvoima noin 1 % vuodessa, jos henkilö jää ilman voimasharjoittelua. (Hulmi 2017, 14.)

Lihasten kehittymisen lisäksi voimasharjoittelun on todettu parantavan luuntiheyttä ja luustoa ylipäänsä (Hulmi 2017, 14). Noin kolmenkymmenen ikävuoden jälkeen myös luuta hajoaa enemmän, kuin sitä syntyy. Elintavoillaan ihminen pystyy hidastamaan ja jopa ennaltaehkäisemään luun haurastumista. Kaikenlainen luita kuormittava liikunta, jossa luita kohdistuu vääntöjä, tärähdyksiä ja iskuja, vahvistaa luustoa. Kuntosaliharjoittelu on myös erinomainen luustoa vahvistava laji erityisesti niille, joille hyppyjä sisältävä vauhdikkaampi liikunta ei sovi. Tutkimuksessa on todettu, että voimasharjoittelu ylläpitää ja jopa lisää luun lujuutta niin iäkkäillä naisilla kuin miehilläkin. (Lihastohtori 2012.) Hyötyäkseen ja vahvistakseen luita aikuisen on harjoitettava voimasharjoittelua 2–3 kertaa viikossa tunnin ajan. Omien kykyjen mukaan mahdolliset hyppyt ja vauhti lisäävät liikunnan vaikuttavuutta. Voimasharjoittelun tavoitteena olisi pitää noin 70 %:n harjoitteluteho maksimisuorituksesta. (UKK-instituutti 2011b.) Luita vahvistava liikunta on yksi merkittävimmistä keinoista osteoporoosin ehkäisyssä (Reumaliitto 2017).

Lihaskestävyyttä ja -voimaa tarvitaan jokapäiväisissä askareissa. Voimaa tarvitaan jo pelkästään istumasta ylösnousemiseen. (Selkäkanava 2018.) Luustomme ja lihaksistomme yleiskunto vaikuttaa suuresti siihen, kärsimmekö tuki- ja liikuntaelin vaivoista. Nämä kyseiset vaivat, kuten selkäkipu, ovat erittäin yleisiä (Terveyskirjasto 2014) ja aiheuttavat paljon työkyvyttömyyttä ja sairaslomia eli toisin sanoen yksilön kärsimystä ja yhteiskunnalle menoja. Lihaskuntoharjoittelu toimii ennaltaehkäisyinä ja hoitona tule-vaivoille ja erilaisille muille vammoille. (Lihastohtori 2012.) Kuntosaliharjoittelun kohdistuessa selkään ja keskivartaloon keskivartalon voima, hallinta, kestävyys ja liikelaajuus paranevat. Tämä parantaa ryhtiä, ja näin vähennetään niska- ja selkäkipuja. Myös alaraajojen hyvä lihasvoima suojelee selkää. (Selkäkanava 2018.) Puhuttaessa harjoittelun tehokkuudesta vammojen ehkäisyssä juuri eksentrisen eli jarruttavan työvaiheen kuntosaliharjoittelussa on todettu auttavan. On myös todettu, että kuntosaliharjoittelulla saattaa olla positiivista vaikutusta myös olkapään alueen kipujen ennaltaehkäisyssä. Yleisesti ottaen riittävä lihasvoima suojaa vammoilta, ja kuntosaliharjoittelussa on aina syytä kiinnittää huomiota yleiseen liikehallintaan ja suoritustekniikoihin. (Lihastohtori 2015a.) Säännöllisesti ja aktiivisesti voimasharjoittelua harrastanut henkilö voi toimia kotiloissa itsenäisenä keskimäärin 10–20 vuotta muita ikätovereita pidempään. Näin ollen voidaan karkeasti sanoa, että kun-

tosaliharjoittelu ennaltaehkäisee ja antaa 10–20 vuotta lisää aktiivista elinaikaa. (Aalto ym. 2014, 63.)

Pelkästään ylipaino ilman muita sairauksia ja vaivoja heikentää sydänlihas- eli sepelvaltimon laajenemiskykyä nuorilla miehillä. Tällä laajenemiskyvyn häiriöllä on suora yhteys alkaviin sepelvaltimotautimuutoksiin, jotka ajan kanssa voivat aiheuttaa ahtautuessaan sydäninfarktin. Tämän takia ylipainoon etsitään jatkuvasti hoito- ja ehkäisymuotoja, ja viime aikoina onkin kiinnitetty huomiota voimaharjoittelun tärkeyteen painonhallinnassa, kehonmuokkauksessa ja muun muassa tyypin 2 diabeteksen hoidossa ja ehkäisyssä. Yhdistettynä oikeanlaiseen ravintoon voimaharjoittelu muuttaa kehon koostumusta lisäämällä lihasmassaa ja myös vähentämällä rasvakudosta. On kuitenkin muistettava, että painoindeksi itsessään ei laske ilman energian rajoitusta lisääntyneen lihasmassan kasvun vuoksi. (Lihastohtori 2012.) Painoa pudottavan henkilön olisi siis syytä ottaa voimaharjoittelu osaksi liikuntasuunnitelmaa. Voimaharjoittelu ylläpitää lihasmassaa ja voi kasvattaakin sitä, vaikka paino olisi tippumaan päin. Lisääntyneestä lihasmassasta on hyötyä painon pudotusta haluavalle, sillä levossa oleva lihas kuluttaa kolme kertaa enemmän kaloreita kuin rasvakudos (Lihastohtori 2012). Lisäksi raskas voimaharjoittelu pitää kalorien kulutuksen koholla jopa 72h voimaharjoituksen jälkeenkin (Keventäjät 2018). Jos laihtuu ilman voimaharjoittelua, lihasmassa todennäköisesti vähenee eli kalorien tarve ihmiselle vähenee, jolloin menetetty paino tulee usein nopeammin takaisin. (Performance lab 2018.) Voimaharjoittelulla on myös osoitettu olevan positiivinen vaikutus tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä. Aktiivisten lihasten kasvava määrä parantaa insuliinin vaikutusta sekä elimistön sokerin sietoa, mikä näkyy insuliiniherkkyyden kasvuna. (Lihastohtori 2012.)

Uusien tutkimusten mukaan on myös todettu, että pidemmän aikavälin kuntosaliharjoittelu alentaa todistetusti verenpainetta. Verenpaineen lasku lisää suonien elinikää ja pienentää riskiä sairastua jossain elämänvaiheessa sydän- ja verisuonitauteihin. Korkean verenpaineen hoitoon suunnattu voimaharjoittelu olisi hyvä toteuttaa kuntopiirityyppisenä, pienillä vastuksilla ja runsailla toistomäärillä. (Terve.fi 2018.)

Voimaharjoittelu yhdistettynä aerobiseen harjoitteluun on yhteydessä kohonneeseen mielialaan, ja liikuntaintervention on todettu parantavan mielialaa myös masennukseen sairastumisen jälkeen (Scully, Kremer, Maede, Graham & Dudgeon 1998, 111–120). Jo pari kertaa viikossa harrastettu liikunta voi lievittää masennuksen oireita, sillä liikunta lisää samojen välittäjäaineiden määrää kuin mielialalääkkeet (Hyvä terveys 2013). Liikunnalla ja kuntosaliharjoittelulla voi vähentää ahdistuneisuusoireiden pitkittymistä ja pahenemista, koska stressinsietokyky paranee niin fysiologisesti kuin psykologisesti. Näin ollen myös

kuntosaliharjoittelulla voidaan ylläpitää suorituskkyä masennuksesta kärsiville ja ylipäänsä kohentaa mielialaa, kunhan harjoittelu on säännöllistä. (Ukk-instituutti 2015.)

Voimaharjoittelulla on myös muita psyykkisiä vaikutuksia. Voimaharjoittelu on loistava keino stressinhallintaan ja purkamiseen, ja parantuneen suorituskyyyn kautta henkilön minäkuva kehittyy. (Aalto & Seppänen 2012.) Kehittynyt suorituskky ja kasvaneet voimatasot antavat mahdollisuuksia onnistumiseen ja itsensä ylittämiseen. Oli liikunnan laji sitten mikä tahansa, itseluottamus kasvaa, kun henkilö löytää itsestään uusia vahvuuksia ja tämä lisää harjoittelijan uskoa omaan tekemiseen ja auttaa voittamaan arjen haasteita. (Teko 2018.)

Liikunta ja kuntosaliharjoittelu parantavat sosiaalisia suhteita ja lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kun on tyytyväinen itseensä ja arvostaa itseään, sosiaalisten suhteiden luominen on helpompaa. Tämä auttaa olemaan pelkäämättä muiden mielipiteitä ja olemaan enemmän oma itsensä. (Askel Terveysteen 2018.) Kuntosalista muodostuu paikka, jossa voi tavata kaltaisiaan ihmisiä muodostaen jonkinlaisen harjoittelijoiden yhteisön. Kuntosalilla kävijät tapaavat keskenään satunnaisesti kuntosalilla, ja ahkerimmat kävijät alkavat tuntemaan toisensa nopeasti. Harjoittelu voi tuntua rauhalliselta ja kotoisalta, vaikka harjoittelija ei sattuisi muita kuntosalilla sillä hetkellä harjoittelevia tietämään tai tuntemaan nimeltä, mutta koska kasvot alkavat käydä tutuiksi. Yhteisöllisyys kantaa myös kuntosalin ulkopuolelle. (Kinnunen 2001, 60.)

5.2 Vaikutukset opiskeluun

Liikunnan ja kuntosaliharjoittelun hyödyt ovat kiistattomat. Kaikkien näiden hyötyjen lisäksi fyysinen aktiivisuus auttaa opiskelijaa oppimisessa ja aivoja ylipäänsä toimimaan tehokkaammin. Nykymaailma on kuitenkin ajanut kaikki istumaan. Maailmanlaajuisesti vain kolmasosa aikuisväestöstä liikkuu suosituksiin nähden riittävällä tavalla, ja istuva elämäntapa näkyy myös lasten ja nuorten arjessa. Tämä on huolestuttavaa, sillä vähäinen liikuvuus nuorena heijastuu myös aikuisikään. Liikunta auttaa opiskelijaa ja toimii voimavarana oppimisessa. Liikunnan vaikutukset aivojen toimintaan ja rakenteeseen, vuorovaikutukseen, itsetuntoon ja motoriseen kehitykseen voivat olla mahdollisia oppimisen ja liikunnan välistä yhteyttä selittäviä tekijöitä. Liikunnan on havaittu vaikuttavan aivojen toimintakykyyn samalla tavalla kuin koko muun kropan toimintakykyyn ja terveyteen. Liikunta parantaa aivojen hapensaantia, lisää välittäjäaineiden tasoa ja lisää verenkiertoa aivoissa. Aikuisilla 50–89-vuotiailla liikunnan lopettaneilla ihmisillä aivojen hapensaanti väheni merkittävästi jo 10 päivän jälkeen (Opi oppimaan, opi muistamaan 2018). Liikunnan on havaittu lisäävän hiussuonten ja aivoperäisen hermosolutoimintaa tukevan hermokasvuntekijän määrää. Liikunnan on myös osoitettu lasten kohdalla aktivoivan aivojen sähköistä aktiivi-

suutta. (Lihastohtori 2016.) Hippokampuksen, joka on aivojen muistin ja oppimisen keskus, on havaittu olevan isompi hyväkuntoisilla verrattuna heikkokuntoisiin. Hippokamus alkaa pienentyä 1 %:n verran vuodessa 20 ikävuoden jälkeen, mutta liikunta voi estää pienenemisen täysin. (Opi oppimaan, opi muistamaan 2018.)

Liikunnan voidaan siis todeta aktivoivan aivoja ja vaikuttavan myönteisesti koulumenestykseen (Donnelly, Hillman, Castelli, Etnier, Lee, Tomporowski, Lambourne & Szabo-Reed 2016, 1197). Liikunnalla on sekä pitkäaikaisia että välittömiä vaikutuksia oppimiselle, sillä se parantaa aivotoimintaa ja sitä kautta koulumenestystä (Lihastohtori 2016).

5.3 Kuntosaliharrastuksen aloittaminen

Jos aloitteleva kuntosaliharrastaja kokee itsensä epävarmaksi eikä tiedä mistä aloittaa, hänen tulisi hakeutua harjoittelu- ja ravintopalveluita tarjoavien osaajien puoleen saadakseen asiat liikkeelle (Lihastohtori 2018). Personal trainer -palveluita saa rahalla ja aloittelevana harrastaja voi myös kysyä neuvoa kokeneemmilta harjoittelijoilta. Tämän lisäksi netistä löytyy lukematon määrä erilaisia harjoitteluvideoita. Suoritustekniikkojen oppiminen heti alkuvaiheessa on elintärkeää, ja jonkinlainen ohjelma on lähes pakollinen aloittelevalle harrastajalle. (Lihastohtori 2015b.) Vain järjestelmällisellä ja säännöllisellä suorittamisella lihasten hermotus liikeratoihin kehittyy parhaiten, ja tällöin liikkeestä ja harjoittelusta saa paremman lihasärsyksen (Lihastohtori 2018).

Säännöllisyyden ja jatkuvuuden takaamiseksi on tärkeää olla tarkka harjoitusohjelma, jossa suoritetaan aina samat liikkeet samassa järjestyksessä tietyillä toistoalueilla. Näin myös aloittelija oppii alkuun muutaman liikkeen kunnolla ja voi sitten myöhemmin alkaa laajentamaan liikepankkiaan. (Lihastohtori 2015b.) Helpointa olisikin valita 6–10 perusliikettä, jotka kattaisivat koko kehon lihaksiston (Hulmi 2017, 37). Hyvä kuntosaliharjoitteluo-
hjelma on turvallinen ja tehokas sekä huomioi yksilön tarpeet, rajoitteet, resurssit ja lähtötilanteen. Se kuormittaa tasaisesti kehon päälihakset samalla huomioiden ja painotuen tavoitteiden kannalta oleellisimpiin osiin. Mikään ohjelma ei ole täydellinen, ja kaikkien ohjelmien hyödyt hiipuvat ajan kanssa, minkä takia saliaktiivisuudesta riippuen sitä olisi hyvä päivittää noin muutaman kuukauden välein. Joissain tapauksissa ihan vain otelevyksen ja suorituskulmien vaihtelu voi auttaa ärsyksen vaihtumiseen. Ohjelma on kuitenkin aina aloitettava ja ajettava sisään maltillisesti. (Aalto ym. 2014, 63.) Hyvä yleissääntö olisi alkuun tehdä 2–3 harjoitusta viikossa yksi- tai kaksijakoisella ohjelmalla (koko kroppa kerralla tai jaettuna harjoitus kahteen osaan). Useampijakoisiin ohjelmiin, erilaisiin liikevariaatioihin ja 3–5 harjoituskertaan viikossa ehtii siirtyä myöhemminkin (Aalto & Seppänen 2012, 14). Henkilökohtaisia mieltymyksiä voi kuitenkin kuunnella, sillä onhan tämä vain

nyrkkisääntö (Hulmi 2017, 37). Tavoitteista riippuen kuntourheilijan olisi hyvä myös muistaa kehittää muita ominaisuuksiaan monipuolisuuden takaamiseksi ja harrastaa esimerkiksi kestävyyttä ja liikkuvuutta noin 1–2 kertaa viikossa (Aalto & Seppänen 2012, 14).

Aloittavalle voimaharjoittelijalle näin tarkka ohjelmointi ei kuitenkaan ole alkuun täysin välttämätöntä, jos kuntosalilla osaa yhtään omatoimisesti toimia. Muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta aloittelijat kehittyvät kuntosalilla tehokkaasti harjoittelun aloitettuaan. Ennen kaikkea voima, koordinaatiiviset ominaisuudet ja taito kehittyvät nopeasti (Aalto & Seppänen 2012, 14). Tämä johtuu siitä, että ärsykkeet ovat keholle uusia, ja se saa kehon reagoimaan niihin vahvistamalla itseään. Tämän takia alkuun ei vielä ole niin suurta väliä, minkälaisella harjoittelujaolla harjoitellaan ja kuinka usein lihaksia kuormitetaan, kunhan kuormitusta tulee vähintään kerran viikossa per lihasryhmä. Tähän vaikuttaa myös se, että aloittelijoiden lihasten proteiinisynteesi näyttäisi olevan kauemmin koholla harjoituskerran jälkeen verrattuna kokeneempiin kuntosaliharrastajiin. (Hulmi 2017, 37.)

Lihaskuntoharjoittelulle voi ja kannattaakin asettaa tavoitteensa alusta asti saadakseen harjoittelusta mahdollisimman paljon irti ja saadakseen harjoittelunsa suunnattua oikeaan suuntaan. Tavoite voi olla mikä tahansa lihaskuntoharjoittelun fyysisten tai psyykkisten hyötyjen saavuttaminen tai ihan vain yleisen lihaskunnon parantaminen. Tavoitteet tukevat usein toisiaan ja näin ollen eivät sulje toinen toistaan pois. Järkeä täytyy kuitenkin olla mukana, sillä on kovin ristiriitaista tavoitella maratoonarin kestävyyskuntoa ja voimanostajan voimatasoja, mutta lihaskestävyyden, lihasasapainon ja ryhdin parantaminen ja kiinteytyminen onnistuvat mainiosti samalla harjoitteluohjelmalla. (Aalto & Seppänen 2012, 11.)

Perusteellinen lämmittely on pakollinen osa onnistunutta ja turvallista voimaharjoittelua. Oikeanlainen alkulämmittely aktivoi ja herättää kehon kaikki toimintajärjestelmät valmistellen kehon tulevaa kuormitusta varten pienentäen loukkaantumisriskiä ja parantaen kehon optimaalista toimintaa. (Aalto ym. 2014, 63.) Lämmittely vilkastaa verenkiertoa ja suuntaa veren vatsan seudulta työskenteleville lihaksille. Näin ollen nivelten, sidekudosten ja lihasten lämpötila kasvaa, ja sen myötä lihasten koordinaatio sekä työteho paranevat. (Aalto & Seppänen 2012, 23.) Tehostunut verenkierto takaa elimistössä tehokkaan hapen ja energian käytön harjoituksen aikana. Tällöin ravinto- ja happireitit suonistossa aukenevat ja tehostuneen aineenvaihdunnan kautta lihaksisto on valmiimpi tulevaan kuormitukseen. Useiden lihasryhmien aktivoiminen on oleellinen osa lämmittelyä, koska lihaksisto on vastuussa kehon liikehallinnasta ja näin lihasten koordinaatio ja voimantuotto paranevat. Jänne- ja sidekudosalueiden lämmittely takaa mahdollisimman hyvän liikkuvuuden, joka taas vaikuttaa suoriutumisentouteen ja uuden oppimiseen harjoituksen aikana. Motivaation

näkökulma alkulämmittelyssä on myös tärkeää. Alkulämmittely auttaa suuntaamaan ajatukset tulevaan harjoitukseen, ja näin saamaan siitä mahdollisimman paljon irti. (Aalto ym. 2014, 64.)

Lämmittelyn tavoitteena on lievän hikoilun ja hengästymisen aikaansaanti, ja kestoltaan sen olisi hyvä olla tavoitteista riippuen noin 5–20 minuuttia (Aalto & Seppänen 2012, 23). Yleensä lämmittely olisi hyvä aloittaa kevyellä aerobisella suorituksella. Hyviä vaihtoehtoja ovat esimerkiksi kuntopyörä kevyellä vastuksella tai juoksumatto kevyesti hölkäten. Tällöin pulssi kohoaa hallitusti, pintaan saadaan kevyt hiki ja keho herää pikkuhiljaa varsinaista suoritusta varten. Aerobisen osuuden jälkeen usein seuraa lihasten kevyt venyttely. (Virtamo 2009, 12.) Venytellessä olisi tärkeää välttää voimakkaita ja pitkiä staattisia venytyksiä juuri ennen harjoittelua, sillä niiden on todettu heikentävän itse suoritusta. Venyttelyn olisi syytä olla dynaamista (Lihastohtori 2015c). Dynaamisessa eli aktiivisessa venyttelyssä raaja viedään itse venytysasentoon ja palautetaan saman tien alkuperäiseen asentoon (Mero, Nummela, Kalaja & Häkkinen 2016, 315).

Kun päästään itse harjoitukseen, kuntoilijan tavoitteet ja taso ohjaavat liikevalintoja, harjoitusmuotoa ja kestoja sekä intensiteettiä. Liikevalinnoissa lähtökohtana on liikkeen suoritustekniikan ja hallinnan näkökulma. (Aalto ym. 2014, 66.) Turvallisen kuntosaliharjoittelun perustan muodostaa oikeiden suoritustekniikkojen hallinta. Teknisesti virheellisesti suoritetuilla liikkeillä elimistö kuormittuu väärin ja pahimmassa tapauksessa altistuu sekä akuutteihin vammoihin että rasitusvammoihin. Oikeiden suoritustekniikkojen lähtökohtana on oman kehon tunteminen ja hallinta. Tarkoituksena on löytää omien mieltymysten mukaiset liikkeet ja saada ne tuntumaan oikeissa lihaksissa. Varsinkin vaativimmat liikkeet vaativat teknisesti onnistuakseen harjoittelua. Kun liikkeen avainkohdat ovat hallussa, aletaan keskittyä liikkeen yksityiskohtiin, joiden avulla kuormitus saadaan tuntumaan oikeisiin paikkoihin ilman riskiä vammoille. (Niemi 2008, 147.)

Oikean suoritustekniikan kannalta on todella tärkeää varmistaa, että harjoittelijan ryhti on kunnossa. Hyvään ryhtiin kuuluu, että keskivartalo on tiukkana, rinta pystyssä ja olkapäät takana ja alhaalla. Tämä on tärkeää muistaa ja säilyttää joka liikkeessä, suoritettiin se sitten istualteen laitteessa tai seisten painot harteilla. Keskivartalon tiukkuus on tärkeää säilyttää, koska lähes jokaisessa liikkeessä voima kulkee sitä kautta. Hengittäminen on myös kuntosaliharjoituksen aikana erittäin tärkeää. Liikettä tuottavan lihaksen venyessä hengitetään sisään ja lihaksen supistuessa ulos. Tietyissä voimaliikkeissä hengityksen hetkellinen pidättäminen tuen maksimoitumiseksi keskivartalosta voi olla tarpeellista, mutta joka tapauksessa tulee muistaa hengittää. (Lihastohtori 2015d.)

Suorituspuhtaus on usein riippuvainen oikeasta suoritusnopeudesta. Saadakseen liikkeen tuntumaan siellä missä pitääkin, kuntoilijan olisi suotavaa harjoitella rauhallisella suoritus-
tempolla. Liikkeen on tärkeää olla kontrollissa koko liikkeen ajan. Liikkeen voittava vaihe
voi olla suoritusnopeudeltaan hieman jarruttavaa vaihetta nopeampi, mutta tarkoitus on
pitää liike koko ajan molempiin suuntiin hallinnassa. (Aalto ym. 2014, 70.) Kehittääkseen
lihaksen voimantuottoa koko lihassupistuksen matkalta aloittelevan harjoittelijan olisi myös
syytä muistaa käyttää täyttä liikerataa suorittaessaan liikkeitä, oman liikkuvuuden rajoissa,
sopivasta venytyksestä täyteen supistukseen. (Lihastohtori 2015d.)

Varmistaakseen riittävän tehon, energiavarastot ja motivaation yksittäinen harjoituskerta
olisi osattava pitää kestoaltaan tarpeeksi lyhyenä. Fyysisen kuormituksen seurauksena
elimistön oma hormonitoiminta lisääntyy voimakkaasti, mutta noin 45–60 minuutin rasituk-
sen jälkeen se kääntyy laskuun. Tällöin saattaa seurata jopa kudoksia hajottava niin sa-
nottu katabolinen tila. Mahdollisuuksia ja tapoja harjoitella on kuitenkin monta, mutta oleel-
lista on pitää mielessä harjoittelun tavoite. (Aalto ym. 2014, 66.) Aloittelijan kannalta kun-
tosalin laitteet ovat turvallisimpia alkuun (Niemi 2008, 147). Vapaisiin painoihin kannattaa
kuitenkin alkaa tutustumaan alusta asti. Suositeltavaa olisi, että suurin osa liikkeistä ta-
pahtuisi vapailla painoilla. Molemmissa, laitteissa sekä vapaissa painoissa, on kuitenkin
etunsa, joten täysin mustavalkoinen vastakkainasettelu on turhaa. (Hulmi 2017, 49.)

Onnistuneen lihaskuntoharjoittelun keskeinen avaintekijä on yksittäisen toiston suoritus-
puhtaus. Useat peräkkäiset toistot muodostavat toisen osatekijän, eli sarjan. Tavoitteet ja
harjoiteltavat ominaisuudet määräävät sarjan pituuden sekä palautusajan sarjojen välille.
Sarjapituus antaa suuntaa käytettäville harjoituspainoille. Maksimipainoilla ei voi tehdä
kymmentä toistoa, eikä 30 %:n kuormalla tehty viiden toiston sarja yleensä hyödytä mi-
tenkään. Harjoitusvastus määräytyy haluttujen toistojen, harjoiteltavien ominaisuuksien ja
harjoittelijan tason mukaan. (Aalto & Seppänen 2012, 15–20.) Myös sarjojen väliseen pa-
lautumisaikaan on syytä kiinnittää huomiota. Palautusaika riippuu pitkälti kuntoilijan kunto-
tasosta ja tavoitteista. Harjoituksen tehoa pystytään myös säätelemään palautumisajan
muutoksilla. Yleissääntönä on, että mitä enemmän halutaan harjoitella kestävyysominais-
uuksia, sitä lyhyemmät palautusajat ovat sarjojen välissä. Palautukset jaetaan liike- ja
sarjapalautuksiin. Harjoiteltavan lihasryhmän koko vaikuttaa myös palautumiseen. Esi-
merkiksi jalkojen isoja lihaksia treenatessa kuntoilija huomaa, että vaadittava palautus on
pidempi kuin esimerkiksi käsiä harjoitellessa. (Aalto & Seppänen 2012, 20.)

Salilla harjoitellessa tärkeintä ei ole oikeanmerkkiset vaatteet (Lihastohtori 2015d) mutta
niiden on tärkeää soveltua harjoitteluun. Apua saa ja tulee kysyä, jos ei tiedä, miten
esimerkiksi laitteessa toimitaan. Juomapullo ja vesi helpottavat harjoittelua, ja pienellä

hikipyyhkeellä saa pidettyä paikat siistimpänä muita harjoittelijoita varten. Tehdyn sarjan jälkeen on syytä jaloitella ja antaa muillekin mahdollisuus harjoitella välissä. Vastaavasti rohkeasti kysyminen kannattaa, jos haluaa tehdä oman sarjan toisen palautellessa. (Aalto & Seppänen 2012.) Painoja ja tankoja ei tule heitellä tai jättää lojumaan, vaan ne tulee laittaa yleisen siisteyden ja viihtyvyyden takaamiseksi takaisin paikoilleen käytön jälkeen (Lihastohtori 2015d).

Mitä tehokkaampi harjoitus on ollut, sitä tärkeämpään asemaan harjoittelun jälkeen tehtävä loppujäähdyttely asettuu. Loppujäähdyttely voi muistuttaa alkuverryttelyä, sillä siinäkin on suositeltavaa kävellä matolla, polkea kuntopyörää tai soutaa soutulaitteessa kevyesti kevyttä vastusta vastaan 5–15 minuutin ajan ennen mahdollista venyttelyä. Sen tavoitteena on palautumisen nopeuttaminen ja kuormituksen takia kertyneiden kuona-aineiden poistaminen elimistöstä. Loppujäähdyttely myös rauhoittaa mieltä ja kehoa harjoituksen jälkeen. Käytännöllisistä syistä ja aikaa säästääkseen niin alkuverryttelyn kuin loppujäähdyttelynkin voi suorittaa myös taittamalla salimatkan edes takaisin joko jalan tai pyörällä. Palauttavat kevyet venytykset olisi hyvä suorittaa heti loppujäähdyttelyn perään. Jos harjoitus on kuitenkin ollut todella kova, kerryttänyt elimistöön paljon maitohappoja ja rasittanut hermostoa, on venyttely syytä sijoittaa parin tunnin päähän, jolloin venyttelytkin voidaan suorittaa loppuun miellyttävämmiin ja tuloksekkaampiin. (Aalto ym. 2014, 68.)

Edistääkseen nopeaa palautumista liikuntasuoritusta edeltävät oikeanlaiset toimenpiteet ja oikeanlainen ravinto harjoittelua ennen ja sen jälkeen on myös huomioitava. Näissä tehtyjä virheitä ei voi enää korjata myöhemmin. Harjoituksen jälkeen tulee nauttia riittävästi hiilihydraatteja ja proteiineja, jotta palautuminen ja siitä seuraava lihaskasvu ja muut mahdollisesti harjoittelusta halutut fyysiset hyödyt voidaan maksimoida. (Aalto ym. 2014, 307.) Riippumatta harjoittelun volyyymista ja intensiteetistä täydentääkseen menetetyt energiavarastot ja korjatakseen vauriot lihaksissa keho tarvitsee ennen kaikkea hiilihydraatteja ja proteiineja heti harjoittelun jälkeen. Jos harjoittelun jälkeen syömiseen ja ravinnon saantiin menee liian pitkä aika, kehitystä ainakaan lihaskasvussa ei juurikaan ole odotettavissa. (Lihastohtori 2013.)

6 Laitteet ja harjoittelu

6.1 Kuntosalilaitteet

Kuntosalilta löytyvät laitteet voidaan karkeasti jakaa lihaskuntoharjoituslaitteisiin sekä aerobisiin laitteisiin. Lihaskuntoa harjoitetaan usein vapailla painoilla ja laitteilla, ja aerobisia laitteita käytetään esimerkiksi lämmittelyyn tai kestävyyskunnon kehittämiseen. Näiden lisäksi saleilta löytyy usein erilaisia telineitä, kuten puolapuut, leuanvetotanko ja dippiteline (Aalto & Seppänen 2012, 49), ja pienvälineitä, kuten kunto- ja jumppapallot, kepit, vastuskuminauhat ja kahvakuulat. (Aalto ym. 2014, 126.)

Sääntönä aerobisten laitteiden tehokkuudelle voi pitää sitä, että harjoittelu on sitä tehokkaampaa, mitä useampia lihasryhmiä ja suurempia lihaksia harjoittelu kuormittaa. Näin ollen voisi väittää, että kuntopyörä ja kävely tai hölkkäminen juoksumatolla jäävät tehokkuudessa soutilaitteen ja crosstrainerin taakse. Viisainta olisi kuitenkin käyttää laitteita mahdollisimman monipuolisesti ja lämmitellä erityisen hyvin se alue kehosta, mitä tullaan harjoittelun aikana kuormittamaan. Esimerkiksi selkään ja keskivartaloon kohdistuva harjoitus kannattaa aloittaa soutilaitteella lämmitellen ja jalkoihin kohdistuva harjoitus pyörällä tai juoksumatolla lämmitellen. (Aalto ym. 2014, 129.)

Hyvin varustetuilta kuntosaleilta löytyy eri laitteita eri lihasryhmien kuormittamiseen. Optimaalisen rasituskäyrän lisäksi laitteilla pyritään myös paikkaamaan koordinaatioon liittyvät ongelmat. (Aalto ym. 2014, 137.) Koska vartalon koordinaatiosta ei tarvitse juurikaan huolehtia, laitteiden etuna on se, että tiettyä lihasryhmää voidaan harjoittaa laitteiden avulla tehokkaasti ja turvallisesti. Lihas voidaan harjoittaa uupumukseen asti ilman loukkaantumisriskiä. (Aalto & Seppänen 2012, 49.) Koska keho on tuettu, liike kohdistuu myös usein tarkemmin tiettyyn lihakseen. Varsinkin aloittelijan kannalta voidaan todeta, että laitteilla harjoittelu on helpompaa ja turvallisempaa (Niemi 2008, 147). Laitteiden ongelmana on liikkeen monotonisuus. Liikkeen suorittaminen ei vaadi juurikaan koordinaatiota tai kehonhallintaa, ja tukilihakset jäävät usein passiivisiksi. On olemassa myös niin sanottuja puoliohjattuja laitteita, kuten eri taljat, joissa voiman tason ja suunnan muutokset ovat mahdollisia. Vastusmekanismina kaikille laitteille toimivat painolevyt, painopakat tai joskus harvemmissä tapauksissa myös paineilma. (Aalto ym. 2014, 137.) Vaikkakaan pelkkää laiteharjoittelua ei voi täysin kaikille suositella, niin tulee myös muistaa sen edut. Esimerkiksi polvenojennuslaite ja prässä ovat riski-hyötysuhteeltaan erinomaisia. (Hulmi 2017, 49.)

Kun käyttöön otetaan niin sanotut vapaat painot, liikkeet tehdään vapailla liikeradoilla toisin kuin laitteilla harjoittellessa. Vapaisiin painoihin kuuluu muun muassa käsipainot, levytangot ja levypainot. Myös kehon raajoihin kiinnitettävät erilliset lisäpainot sekä kuntopallot voidaan laskea vapaiden painojen ryhmään. Vapailla painoilla harjoittellessa työ tehdään liikuteltavaa kuormaa ja painovoimaa vastaan. (Aalto & Seppänen 2012, 49.) Esimerkiksi maastavedossa, jotta paino nousisi maasta, on harjoittelijan tuottaman voiman oltava suurempi kuin kuorma. Vapailla painoilla harjoittelun etuna on lihasten yhteistyön eli koordinaation kehittäminen monipuolisen harjoitusvasteen kautta. Suoritukseen osallistuu usein yhtä aikaa monta eri lihasryhmää kehosta, ja myös eri tukilihakset aktivoituvat tehokkaasti. (Aalto ym. 2014, 134.) Tämän takia vapailla painoilla harjoittelu on usein tehokkaampaa kuin laitteilla harjoittelu (Niemi 2008, 138). Vapailla painoilla harjoittellessa ei ole riippuvainen laitteen liikeradoista, joten niillä harjoittelu mukailee paremmin luonnollisia liikeratoja. Tämä mahdollistaa tiettyjen ominaisuuksien kehittämisen tarjoamalla monipuolisesti erilaisia vaihtoehtoja. Vaihtoehtoja on käytännössä rajattomasti, ja tekniikkaa voi säätää yksilöllisesti portaattomasti. Yleisesti suositellaan, että suurin osa liikkeistä tapahtuisi vapailla painoilla. (Hulmi 2017, 49.) Haasteitakin kuitenkin löytyy. Laitteen antaman tuen puuttuessa vapailla painoilla harjoiteltaessa loukkaantumisriski kasvaa ja siinä missä vapaat painot aktivoivat monta eri lihasryhmää työlle, vapailla painoilla liikkeen eristäminen tietylle lihasryhmälle on haastavaa. Vapaat painot vaativat harjoittelua, mutta oikein tehtyinä ovat erittäin tehokkaita ja hyödyllisiä. (Aalto ym. 2014, 134.) Vapaat painot eivät sovellu parhaalla tavalla tiettyjen erityisryhmien harjoitteluun (Niemi 2008, 139).

Kuntosali ympäristönä laitteineen ja välineineen tarjoaa yhä parhaat edellytykset fyysisten ominaisuuksien sekä monipuolisen lihaskunnon ja hyvinvoinnin kehittämiseen. Tasapainoisimpaan ja parhaimpaan tulokseen päästään, kun hyödynnetään monipuolisesti kuntosalin tarjoamia laiteharjoittelun sekä vapaapainoharjoittelun parhaita puolia henkilön tavoitteiden mukaisesti. (Aalto & Seppänen 2012, 3.)

6.2 Liikkeet

Lihaskuntoliikkeitä on lähes loputon määrä, joista osa on turvallisempia kuin toiset. Asiat eivät kuitenkaan ole täysin mustavalkoisia. Liike, joka voi olla lähes vaarallinen toiselle, voi toiselle olla erinomainen voima- ja massaliike. Eri liikkeen hyvyys vaikuttaa suuresti kuntoilijan tavoite, taso ja liikkuvuus. Siksi juuri yksilöllisyys tulee ottaa huomioon mietittäessä liikkeen toimivuutta. Myös harjoitteluun uhrattava ajan määrä vaikuttaa suuresti tehtäviin liikkeisiin. Perusliikkeiden hallinta on erittäin tärkeää ja muodostaa voimaharjoittelulle rungon, mutta ajan kanssa liikepankkia on syytä laajentaa. Täytyy olla monipuolinen, mutta kuitenkin yksinkertainen mietittäessä suoritettavia liikkeitä. (Hulmi 2017, 47.) Liikkeitä

voi tietysti sekoitella ja vaihdella, ei ole yhtä ja ainoaa oikeaa kaavaa tulosten saavuttamiseksi. Tärkeintä on tarttua toimeen ja aloittaa. (Virtamo 2009, 15.)

Niin sanotuissa perusliikkeissä useat lihakset ja nivelet osallistuvat itse liikkeen toteuttamiseen. Kun perusliikkeet ovat hallinnassa, liikkeessä kyetään käyttämään suurempiakin painomääriä vastuksena, sillä rasitus jakaantuu useammalle lihasryhmälle. Suuria lihasryhmiä kuormittavat perusliikkeet kuluttavat paljon energiaa ja saavat aikaan positiivisen stimulaation rakentavien hormonien erityksessä. Vastaavasti palautumiseen on syytä käyttää hieman enemmän aikaa liikkeen haastavuuden takia, jotta energiaa riittää seuraavaankin ponnistukseen. Harjoitusohjelman runko tulisi muodostua perusliikkeistä ja yleensä perusliikkeet suoritetaan ennen niin sanottuja eristäviä liikkeitä. Poikkeuksena lihas kasvun tehokeinona joskus käytetty etukäteisväsytytys, jossa eristävällä liikkeellä väsytetään lihas ennen varsinaista perusliikettä. Perusliikkeet ovat ennen kaikkea hyödyllisiä, jos tavoitteena on kiinteytyminen, painonhallinta ja voimanhankinta. (Aalto ym. 2014, 141.) Hyviä perusliikkeitä ovat esimerkiksi maastavedot, kyykyt, taljavedot ja erilaiset punnerusliikkeet (Aalto & Seppänen 2012, 21).

Eristävän liikkeen tarkoituksena on kuormittaa tietty lihasryhmä mahdollisimman tarkasti. Tällöin liikettä tapahtuu vain yhdessä nivelessä ja avustavien lihasryhmien työpanos minimoidaan. Eristettävät liikkeet tehdään yleensä varsinaisten perusliikkeiden perään, jolloin itse lihas on jo valmiiksi väsytetty. Eristettyjä liikkeitä suositellaan varsinkin lihaskasvua haluaville harjoittelijoille ja ne näyttelevät myös suurta roolia kuntouttavassa harjoittelussa. Eristettyjä liikkeitä ovat esimerkiksi keskitetyt hauiskäännöt ja vipunostot olkapäille. (Aalto & Seppänen 2012, 21.)

6.3 Harjoittelumenetelmät

Kuntosaliharjoittelun ei tarvitse todellakaan olla tylsää ja yksitoikkoista, vaan harjoituksia voidaan muotoilla ja varioida lukuisilla erilaisilla tavoilla. Tunnetuin ja ehkä suosituin menetelmä kuntosaliharjoittelussa on paikkaharjoittelu. Vaikka useimmiten kuntosalilla käytössä näyttäisi siltä, paikkaharjoittelu ei suinkaan ole ainoa tapa harjoitella kuntosalilla. Esimerkiksi painonhallintaan ja kestävyysominaisuuksien kehittäminen vaativat muutakin, jotta parhaat tulokset voidaan saavuttaa. Muita menetelmiä paikkaharjoittelun lisäksi ovat esimerkiksi kiertoharjoittelu, PHA- eli patteriharjoittelu, aerobinen yhdistelmäharjoittelu ja toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu. (Aalto ym. 2014, 94.)

Paikkaharjoittelussa suunnitellut liikkeet tehdään omana kokonaisuutenaan tietyin sarjapalautuksin. Kun liike on suoritettu, siirrytään seuraavaan liikkeeseen ja toistetaan sama,

kunnes kaikki suunnitellut liikkeet on suoritettu järjestyksessä. (Edu.fi 2010.) Paikkaharjoittelu on todennäköisesti käytetyin tapa harjoitella kuntosalilla ja varsinkin ruuhkaisilla saleilla se on usein järkevin harjoitusmenetelmä. Tavoitteet määräävät luonnollisesti toistomäärät, harjoituspainot ja palautusajat. Paikkaharjoittelu sopii loistavasti perus-, maksimivoiman ja paikallisen lihaskestävyyden kehittämiseen, kuntoutukseen ja lihasmassan hankintaan. Jos tavoitteet ovat kestovoiman ja painonhallinnan puolella, voidaan seuraava liike valita siten, että se kuormittaa kaukana edellisestä olevaa lihasryhmää. Jos taas tavoitteena on lihasmassan tai voiman hankinta, kannattaa harjoiteltava lihasryhmä uuvuttaa peräkkäisillä liikkeillä ennen seuraaviin lihasryhmiin siirtymistä. (Aalto ym. 2014, 94.) Paikkaharjoittelussa voidaan käyttää vakioistoja ja -vastuksia harjoitusliikkeen kaikissa sarjoissa tai muuttaa painoa progressiivisesti jokaiseen sarjaan. Myös niin sanottu pyramidiharjoittelu on mahdollista, jolloin vastukset ja toistomäärät muuttuvat jokaiselle sarjalle. Juuri esimerkiksi toistojen, sarjojen ja liikkeiden määrällä sekä palautumisajan pituuden säätelyllä voidaan ennen kaikkea vaikuttaa paikkaharjoittelun intensiteettiin ja kohdistamiseen. (Edu.fi 2010.)

Kiertoharjoittelu juontaa juurensa perinteisestä kuntopiiriharjoittelusta (Edu.fi 2010). Siinä siirrytään liikkeestä toiseen ilman varsinaista palautusta tai lyhyellä palautuksella. Varsinaisen palautuksen pidetään vasta kierrosten välissä. Kiertoharjoittelu sopii erinomaisesti kiinteytymiseen, painonhallintaan, lihaskunnon ja hapenottokyvyn yhtäaikaiseen harjoittamiseen ja lihaskestävyyden kehittämiseen. Se tarjoaa loputtoman määrän yhdistelymahdollisuuksia tavoitteista riippuen. Kiertoharjoittelu sopii myös mainiosti ryhmänohjaustilanteisiin, sillä silloin jokainen voi tehdä liikkeensä omaan tahtiin oman kuntonsa mukaisesti. (Aalto ym. 2014, 95.) Kiertoharjoittelussa käytetyt vastukset ovat usein paikkaharjoittelun vastuksiin nähden kevyempiä ja toistomäärät isompia. Harjoitusliikkeitä on harjoituskertaa kohden yleensä 6–20 ja kierroksia tehdään noin 3–5. Kiertoharjoittelussa liikkeiden suoritusjärjestyksessä ja valinnassa pyritään toiminnallisuuteen ja monipuolisuuteen. (Edu.fi 2010.)

Kehonrakennuspuolelta omaksutut pudotus-, super- ja jättiläissarjat ovat enemmän tai vähemmän sovellettu juuri paikka- ja kiertoharjoittelusta. Super- ja jättiläissarjoissa tehdään kaksi, kolme tai jopa useampi liike tavoitteista riippuen joko samalle tai eri lihasryhmille yhtenäisesti, ja tauot pidetään vasta sarjakokonaisuuksien välillä. (Edu.fi 2010.) Pudotussarjoissa tehdään useampi harjoitussarja peräkkäin välillä vastusta pudottamalla. Näiden niin sanotusti tehokeinojen tarkoituksena on lisätä harjoituskuormitusta varsinaisen harjoituksen päätteeksi. (Aalto & Seppänen 2012, 36–37.)

PHA-harjoituksessa liikkeet valitaan siten, että peräkkäiset liikkeet saadaan kuormittamaan kehon eri osia. Tällöin harjoitus palvelee myös lihasten lisäksi sydän- ja verenkiertoelimistöä, koska sydän joutuu työntämään verta vuoroin eri puolelle kehoa. PHA tuleeikin englannin kielen sanoista Peripheral Heart Action, joka vapaasti suomennettuna tarkoittaa äärimmäistä työtä sydämelle. Ideana on tehdä kiertoharjoittelua liikepatterin sisällä, jonka patterin harjoitusliikkeet suuntaavat kuormituksen eri puolille kehoa. Liikepattereita on yleensä 2–5, patterissa liikkeitä on noin 3–6 per patteri ja liikkeitä tehdään 2–4 kierrosta, jonka jälkeen palautuksen kautta siirrytään seuraavaan patteriin. Kunkin harjoitussarjan pituus on noin 30–60 sekuntia tai 10–20 toistoa. PHA-harjoittelu sopii hyvin hyväkuntoisille ja edistyneille harjoittelijoille. (Aalto & Seppänen 2012, 34.)

Aerobisessa yhdistelmäharjoittelussa yhdistetään lihaskuntoharjoittelua ja aerobisia osuuksia samaan harjoituskokonaisuuteen. Kuntoilijan kannalta ei ole juuri merkitystä mihin vaiheeseen harjoittelua aerobinen osuus painottuu vai tehdäänkö se lihaskuntoliikkeiden lomassa. Aerobinen yhdistelmäharjoittelu sopii erinomaisesti kiireisen harjoittelijan harjoittelumenetelmäksi. Sen lisäksi se soveltuu hyvin kiinteyttäväksi harjoitusmuodoksi, painonhallintaan ja lihaskunnon ja kestävyysyhdistelmäharjoitteluun. Kiireinen harjoittelija voi esimerkiksi hölkätä salille 15 minuuttia, tehdä 30 minuutin kiertoharjoittelun kuntosalilla ja juosta takaisin kotiin 15 minuuttia. Tunnin harjoituksen saldona olisi puoli tuntia aerobista ja puoli tuntia lihaskuntoharjoittelua. (Aalto ym. 2014, 97.)

Kuntosalilaitteiden liikeradat ovat yleensä hyvin suljettuja, joten tasapainon, koordinaation ja kehonhallinnan harjoittaminen jää usein huomiotta. Toiminnallisella harjoittelulla yritetään paikata nämä aukot. (Aalto & Seppänen 2012, 35.) Toiminnallinen harjoittelu kasvat-
taa suosiotaan ja on noussut jopa kuntoilutrendiksi 2000-luvun alun puolivälissä (Paunonen & Seppänen 2011, 7). Kuntosaliharjoittelun jättämien aukkojen paikkaamisen lisäksi toiminnallisen harjoittelun tavoitteena on urheilullisempi vartalo ja parempi suorituskyky mielekkäällä, monipuolisella ja hausalla harjoittelulla. (Aalto ym. 2014, 98.) Muita tavoitteita ovat arkielämän askareiden helpottaminen ja toisessa ääripäässä urheilusuoritusten huippuunsa hiominen. Liikkeet voivat myös tähdätä asennon ja ryhdin parantamiseen ja niiden ylläpitämiseen. Osittain juuri näistä syistä harjoitusliikkeiden tarkoituksena on mallintaa urheilulajien, arkielämän ja työn liikesuorituksia. Toiminnallisessa harjoittelussa lihaskuntoliikkeet liikuttavat monia niveliä yhtä aikaa kuormittaen useita eri lihasryhmiä. Liikkeissä voimantuottosuunnat vaihtelevat samankin liikkeen sisällä ja liikkeitä tehdään eri tasoissa. Erilaiset askelkyvyt ovat hyvä esimerkki erilaisista toiminnallisen harjoittelun liikkeistä. (Aalto & Seppänen 2012, 35.) Yleisesti ottaen kaikki fyysisen kunnon osa-alueet kehittyvät toiminnallisen harjoittelun myötä, ja sen aloittaminen on helppoa, sillä se ei vaadi sen kummempia välineitä tai paikkaa (Aalto, Paanola & Paunonen 2009, 49). Ta-

voitteellisuuden ja monipuolisuuden lisäksi toiminnallinen harjoittelu voi ennen kaikkea olla hauskaa. Aina ei tarvitse pelailla suuremmilla painoilla ja pidemmällä sarjoilla, vaan itse liikettä voi tehdä haastavammaksi kehityksen hakemiseksi ja mielenkiinnon säilyttämiseksi. Tuloksekas harjoittelu on hauskaa ja uuden oppiminen innostavaa. Tästä on kysymys puhuttaessa toiminnallisesta harjoittelusta. (Aalto ym. 2014, 99.)

6.4 Trendit ja harjoittelumuodot kuntosalilla

Kehonpainoharjoittelu on ikivanha harjoittelumuoto, joka on noussut pinnalle street workoutin suosion myötä. Street workout on julkisissa tiloissa suoritettua kehonpainoharjoittelua. Kehonpainoharjoittelulla tarkoitetaan kehon painolla suoritettavia taitoa ja voimaa vaativien liikkeiden tekemistä. Tyypillisiä taitoliikkeitä ovat esimerkiksi käsilläseisonta ja erilaisten lihaskuntoliikkeiden haastavat variaatiot kuten esimerkiksi yhden käden leuanveto. Kehonpainoharjoittelulla tähdätään lihasmassan hankintaan, rasvan polttoon ja fyysisen terveyden edistämiseen. Koska kehonpainoharjoittelu kehittää monipuolisesti myös koordinaatiota, tasapainoa ja liikkuvuutta, käytetään sitä monien lajien oheisharjoittelumuotona. Kehonpainoharjoittelua voidaan harrastaa lähes milloin ja missä vain, koska sen toteuttamiseen ei tarvita juurikaan välineitä. Käytännössä dippiteline, leuanvetotanko ja puolapuut ovat ainoat mitä tarvitaan. Kehonpainoharjoittelu tarjoaa haasteita liikkeiden variaatioiden kautta niin kokeneille kuin aloitteleville harjoittelijoille. Esimerkiksi leuanvetoa voidaan tehdä niin lisäpainon kanssa kuin kuminauhoilla avustettuna. (Lihastohtori 2014.)

Painonnosto kuuluu vanhimpien urheilumuotojen joukkoon, sillä jo antiikin olympialaisissa nosteltiin esimerkiksi kiviä. Itse painonnosto oli mukana jo heti ensimmäisissä nykyaikaisissa olympialaisissa 1896, ja vuodesta 1920 se on kuulunut kiinteästi kisaohjelmaan. Painonnosto tarjoaa optimaaliset harjoitteet lähes kaikkeen voima- ja tasapainoharjoitteluun ja on hyvä tukeva harjoitusmuoto kaikkiin urheilulajeihin. Painonnoston tavoitteena on lihaksiston sopusuhtainen kehittäminen muiden fyysisten ominaisuuksien kanssa. Tuloksia painonnostossa tulee vain pitkäjänteisellä työllä, ja tekniikan ja liikkeiden omaksuminen vaatii aikaa ja harjoittelua. (Suomen painonnostoliitto 2018.)

Crossfitin alkua juontaa juurensa 1990-luvulle ja virallisesti vuoteen 2000, jonka jälkeen lajilla on ollut räjähdysmäinen kasvu. Crossfitissa keskitytään fyysisen suorituskyvyn monipuoliseen optimoimiseen. Harjoittelun tavoitteena on kehittyä lähes kaikissa voiman eri lajeissa, nopeudessa, liikkuvuudessa, koordinaatiossa, ketteryudessa, tasapainossa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyudessa. Crossfitin on todettu kehittävän ainakin lihaskestävyyttä, aerobista kuntoa ja kehonkoostumusta. Crossfitin korkeatehoinen intervallityylinen harjoittelu edistää todistetusti juuri rasvanpolttoa kehossa. Harjoittelussa pyri-

tään ottamaan vaikutteita monipuolisesti painonnostosta ja muun muassa voimistelusta, juoksusta, soudusta ja uinnista. Voimistelulla pyritään kehittämään vartalon hallintaan liittyviä ominaisuuksia ja optimoimaan voima ja liikkuvuus suhteessa kehon painoon. Painonnostolla kehitetään voiman eri lajeja sekä aktivoidaan kehon eri motorisia yksiköitä. Crossfit-harjoittelulle on tyypillistä kova intensiteetti sekä erilaiset liikeyhdistelmät. Tyypillinen Crossfit-harjoitus voi olla esimerkiksi seuraava: 1000 metriä soutua laitteella, 20 leuanvetoa ja 30 boksihyppyä, kaikki mahdollisimman nopeasti muutaman kierroksen verran suoritettuna. (Lihastohtori 2015e.)

HIIT-harjoittelu tulee englannin kielen sanoista high intensity interval training. Se on harjoittelumuoto, jossa suoritetaan korkealla intensiteetillä lyhyitä intervaleja lyhyillä palautusjaksoilla. HIIT-harjoittelu on yläkäsite erilaisille korkean tehon intervalliharjoitusmuodoille. (Savonen 2013, 68–70.) Harjoittelun kesto pyritään pitämään lyhyenä, jolloin harjoitus jaksetaan tehdä korkealla intensiteetillä (Hansen & Sundberg 2014, 128). Lyhyen keston vuoksi HIIT-harjoittelu sopii liikuntamuotona henkilöille, jotka eivät kykene pitkäkestoiisiin kovatehoisiin harjoituksiin, koska sillä on samat terveysvaikutukset kuin pidempikestoisella yhtämittaisella harjoituksella. (Savonen 2013, 69.) HIIT-harjoittelun suosio perustuu sen tehokkuuteen rasvanpoltossa ja lihasten kasvatuksessa. Normaaliin aerobiseen harjoitteluun verrattuna, jossa syke pysyy tasaisena, kovatehoinen intervalliharjoittelu puottaa painoa samalla tavalla, mutta sen avulla on myös mahdollista kasvattaa lihasta samanaikaisesti. (Bodybuilding.com 2016.) Tehokkuus rasvanpoltossa perustuu siihen, että kovalla teholla suoritettu HIIT-harjoitus pitää kehon aineenvaihdunnan koholla jopa 36 tuntia suoritettujen harjoitusten jälkeen ja vapauttaa rasvanlähtöön vaadittavia kehon omia hormoneita työhön (Brad Schoenfeld 2009). Tästä voimme päätellä, että HIIT-harjoittelu on tehokas ja hyvä vaihtoehto kestävyyskunnan kehittämiseksi perinteisempien menetelmien sijaan (Heiskanen 2017, 83). Mikä parasta, HIIT-harjoittelu ei sinänsä ole sidoksissa mihinkään paikkaan, sen voi suorittaa niin kotona kuin kuntosalillakin, ja aikaa tarvitsee vain parisenkymmentä minuuttia (Bodybuilding.com 2016).

Fysioterapian avulla kyetään palauttamaan nivelten liikkuvuus, vahvistamaan lihaksia ja kehittämään liikehallintaa sekä hoitamaan kiputiloja. Henkilön toimintakyvyn ja liikkumisen ylläpito ovat myös olennainen osa fysioterapian tavoitteista. Terapeuttinen harjoittelu on yksi fysioterapiassa käytetty hoitomuoto. (Terveystalo.) Siinä tehtävien toiminnallisten ja aktiivisten harjoitteiden avulla pyritään kehittämään ja ylläpitämään asiakkaan tuki- ja liikuntaelimestön toimintaa sekä tasapainoa. Näiden kehittämisen apuvälineinä käytetään erilaisia terapiavälineitä sekä kuntosalilaitteita. (Hoitopiste.)

7 Opinnäytetyön vaiheet ja kulku

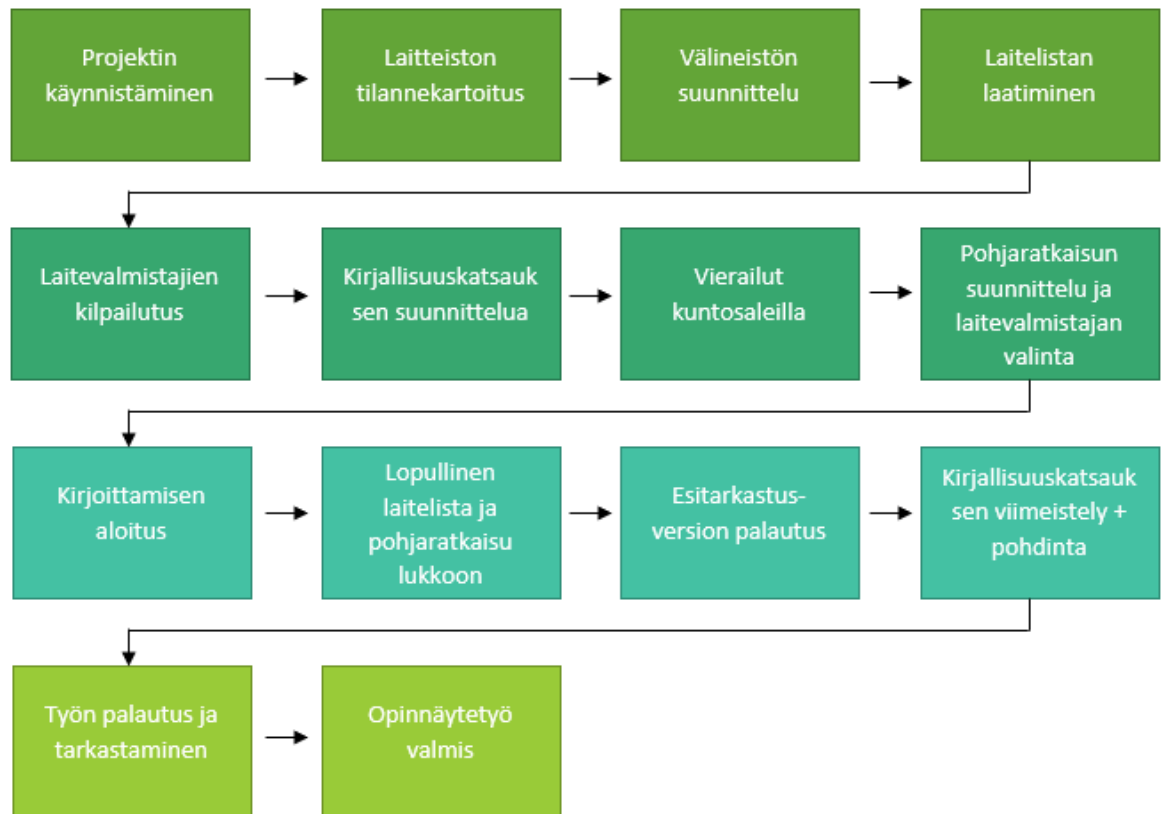
7.1 Lähtötilanne ja tavoitteet

Työ on ajankohtainen, koska Lahden ammattikorkeakoulun tilat muutetaan uuteen paikkaan syksyllä 2018. Tarkoituksena oli kehittää LAMK Sportsin palveluita ja suunnitella uusi kuntosali uusiin tiloihin. Aikaisemmissa koulun tiloissa oli jo suhteellisen hyvät mahdollisuudet kuntosaliharjoittelulle sekä pieni ryhmäliikuntasali erilaisia tunteja varten. Lahden ammattikorkeakoululla oli entuudestaan kaksi kuntosalia, mutta nyt päästään muodostamaan yksi iso ja toimiva kokonaisuus. Aiemmasta yhdestä pienehköstä ryhmäliikuntasalista siirrytään kahteen kooltaan suurempaan tilaan, ja kehonhuollolle on varattu oma rauhallinen sali. Vanhoja käyttökelpoisia laitteita siirretään uusiin tiloihin, mikä mahdollistaa uusien laadukkaiden välineiden hankkimisen ilman, että kulut nousevat kohtuuttoman suuriksi.

Tavoitteena on suunnitella kuntosali, joka palvelee mahdollisimman monipuolisesti Lahden ammattikorkeakoulun henkilöstöä. Tämän lisäksi tarkoituksena on luoda kokonaisuus, jonne tulemiseen olisi mahdollisimman pienen kynnyksen. Tilat ja budjetti tulevat antamaan omat raaminsa työn suunnittelulle. Tavoitteena on, että rajoittavista tekijöistä huolimatta niin vähemmän liikkuvat kuin kokeneet harjoittelijat kokevat harjoittelun miellyttäväksi uuden kampuksen kuntosalilla ja löytävät sieltä riittävästi haasteita itselleen. Näin ollen ennen kaikkea opiskelijoita saadaan sitoutettua LAMK:n liikuntapalveluiden piiriin ja opiskelijoiden suorituskyky voi kehittyä kasvavan liikunnan määrän myötä.

7.2 Työn vaiheet

Kokonaisuudessaan työ piti sisällään monenlaisia vaiheita. Mukaan mahtui niin asiantuntijoiden haastatteluita kuin laitevalmistajien kilpailuttamista ja itse tilojen tarkkaa suunnittelamista. Työn vaiheet on kuvattu kuviossa 8.



Kuvio 8. Opinnäytetyön vaiheet.

Erittäin olennaista salin suunnittelun kannalta oli miettiä, mitä kaikkia tarvittavia välineitä on entuudestaan ja mitä pitää hankkia. Vanhoilta saleilta siirretään paljon käyttökelpoista tavaraa kuten käsipainoja ja levytankoja sekä muutamia laitteita. Uusi entistä suurempi tila tarkoittaa luonnollisesti lisähankintoja salivälineistöön, ja valikoimaan pyritään valitsemaan oleelliset peruslaitteet, jotka palvelevat käyttötarkoitusta. Koko lattiapinta-alan peittävä kumimatto oli myös hankintalistalla, koska sitä ei entiseltä salilta löytynyt.

Laitevalmistajien kilpailutus ja valinta oli työssämme merkittävässä roolissa. Eri valmistajien laitteissa löytyy huomattavia eroavaisuuksia esimerkiksi liikeradoissa ja käytettävyydessä. Nämä ovat olennaisia seikkoja, kun mietitään, minkälainen välineistö palvelee matilan kynnysliikkuja. Kilpailutusvaihe laitettiin jo hyvissä ajoin käyntiin, koska tiedettiin, että se tulee viemään paljon aikaa. Valinta tehtiin laitteiden laatuun, hintaan sekä huollettavuuteen perustuen. Laadimme lyhyen ja ytimekkään viestin kokonaisuudeksi, jonka lähetimme usealle eri laitevalmistajalle. Valitsimme kilpailutettaviksi valmistajiksi jo entuudestaan hyväksi todettuja valintoja mutta myös uudempiä tuttavuuksia, joita löydettiin internetiä selailemalla ja kuntosaleilla vierailemalla.

Kirjallisuuskatsauksen suunnittelu aloitettiin heti projektin alkumetreillä, jotta sitä pystyttiin kehittämään vielä ennen varsinaista kirjoitusvaihetta. Aluksi kehitettiin runko kirjallisuus-

katsauksesta, joka esitettiin ohjaavalle opettajalle. Näin tehden tärkeää palautetta saatiin jo alkuvaiheessa, ja kirjallisuuskatsausta pystyttiin muokkaamaan kehitysehdotusten pohjalta.

Ennen salin suunnitteluvaihetta vierailimme muutamissa toimiviksi todetuilla kuntosaleilla. Näitä olivat Helsingin Kaisaniemessä sijaitseva Fitness Village, Unisport Kluuvi sekä Tampereen ammattikorkeakoulun kuntosali. Vierailujen perimmäisenä tarkoituksena oli tutustua uusiin hyväksi todettuihin ja suosittuihin saleihin, joista saataisiin ideoita tulevaa projektia varten. Tarkkailun kohteena olivat salilta löytyvät välineet sekä laitesijoittelu ja liikuntakynnystä madaltavien seikkojen huomiointi. Henkilökunnan edustajia oli apuna tutustumiskäynnillä, ja heitä haastatteleamalla saatiin hyviä ajatuksia kuntosalin suunnittelua varten. He antoivat myös käytännön vinkkejä uuden kuntosalin suunnitteluun.

Haastatteluiden ja kuntosalivierailujen pohjalta sekä omien kokemusten perusteella pystyttiin aloittamaan kuntosalin pohjaratkaisun suunnittelu. Tämä oli projektin vaativin osuus, koska tämä ratkaisee sen, kuinka toimiva kokonaisuus kaiken kaikkiaan saadaan aikaan. Rakennuttajilta saaman pohjapiirroksen perusteella alettiin suunnittelemaan laitteiden paikkoja, ja tietyt rakenteet sanelivat myös osittain laitteiden tulevaa sijaintia. Tämän vaiheen teimme moneen kertaan ja mietimme kaikkia mahdollisia ratkaisuja, joista päädyimme lopulliseen ratkaisuun (Kuvio 8, kohdassa 8.2 Alueet). Matkan varrella tavattiin kampuksen rakennuttajien kanssa salin suunnitteluun liittyvissä asioissa. He eivät niinkään määrittäneet laitteiden sijaintia vaan kertoivat seikkoja, joita tulisi huomioida salia suunniteltaessa. Tässä vaiheessa päästiin myös osittain vaikuttamaan siihen, minkälaisia pieniä rakenteellisia asioita heidän tulisi huomioida rakennusvaiheessa. Pohjaratkaisuun tehtiin matkan varrella vielä pientä hienosäätöä, koska ideoita tuli paljon, ja niistä poimittiin parhaimmat vaihtoehdot. LAMK Sportsin apu ja toimiva yhteistyö heidän kanssaan oli suunnitteluvaiheessa suuressa roolissa, ja tuloksena tästä on toimiva sekä käyttäjäkuntaa palveleva kokonaisuus. Mainittakoon vielä erittäin asiantunteva apu Fysiolinen puolelta. He loivat meille 3D-luonnoksia laitteista (Liite 2) sekä kokonaisuuden suunnittelumme pohjalta ja olivat apuna aina sitä tarvittaessa. Fysiolinen yhteyshenkilöllä oli erittäin varma ote, ja hänen kanssaan pidettiin suunnitteluvaiheessa palaveri, jossa myös LAMK Sports oli mukana. Hän esitteli meille ratkaisuja ja laitteistoa, minkä perusteella oli helppo päätyä LAMK:ia parhaiten palvelemaan valintaan laitevalmistajan suhteen.

7.3 Budjetti

Alun perin budjetista keskusteltaessa rahakassan suuruudeksi luokiteltiin noin 20 000 euroa mutta lopulta varsinaista budjettia ei varsinaisesti ollut. Tarkoituksena oli hankkia

välineistö, joka olisi mahdollisimman laadukasta ja kestävää sekä hinnaltaan järkevää. Budjetin alle kuuluivat suurimmat menoerät eli varsinaiset kuntosalilaitteet ja -välineet. Piilokuluina budjettiin jouduttiin sisällyttämään koko lattian kattava kumimatto, jonka hinta nousi lopulta melko korkeaksi. Hinnaltaan pienemmät hankinnat, johon kuuluvat muun muassa kuminauhat, TRX-narut, bosu-pallot yms. hankitaan lopulta erikseen. Lisäkuluja näiden lisäksi tulee vielä painonnostolavasta sekä painotelineistä, jotka teetetään erikseen myöhemmin. Kokonaishinnaksi laitteille lopulta tuli 29 886 euroa, johon tullaan lisäämään kumimaton hinta, joka on noin 10 000–12 000 euroa, ja edellä mainittuja pienempiä hankintoja.

7.4 Vierailut kuntosaleilla ja haastattelut

Opinnäytetyön tekijät vierailivat projektin varrella eri kuntosaleilla sekä haastattelivat näiden paikkojen vastuuhenkilöitä. Vierailujen tarkoituksena oli kartoittaa, minkälaista välineistöä saleilta yleisesti löytyy, onko siellä jotain, mikä toimii erityisen hyvin ja mikä ei toimi, ja saada hyviä käytännön vinkkejä, mitä salin suunnittelussa tulisi ottaa huomioon. Tutustumiskäynnillä päästiin myös kokeilemaan erilaisia laitteita, jotta saatiin lisää potentiaalisia laitevalmistajia sekä uusia mahdollisia hankintoja. Lyhykäisyydessään päätarkoituksena oli saada ideoita ja ajatuksia, joiden avulla pystytään rakentamaan hyvä ja toimiva kokonaisuus. Vierailujen aikana henkilökunnan edustaja esitteli paikat ja samalla kertoi salin hyviä ja huonoja puolia sekä miten kyseinen ratkaisu ottaa huomioon matalan kynnyksen liikkujat. Tapaaminen päätettiin haastatteluun, jonka tarkoituksena oli saada kokeen henkilön näkökulmaa kuntosalin suunnitteluun. Haastattelut äänitettiin, ja niissä käytettiin etukäteen suunniteltua runkoa. Haastattelut löytyvät kokonaisuudessaan liitteestä 4. Henkilökunnan edustajalle esitetyt kysymykset ovat alla.

1. Miten salinne suunnittelussa on huomioitu vähemmän liikkuvat?
2. Millaiselle kohderyhmälle salinne on suunniteltu?
3. Miten asiakkaiden viihtyvyys on huomioitu salillanne?
4. Mikä erottaa teidän salinne muista saleista? (Yksityiskohtia, trendejä, harjoitteluun liittyvää)
5. Mitä toteuttaisit eri tavalla teidän kuntosalilla?
6. Minkä takia teidän sali on sellainen kuin se on? Millä perustein?
7. Vinkkejä opinnäytetyön tekijöille, vapaa sana!

Haastatteluiden perusteella kuntosalien vastuuhenkilöt painottivat peruslaitevalikoimaa osana vähemmän liikkuvien kynnyksen madaltamista kuntosalille tuloon ja harjoittelun aloittamiseen. Laitteissa on jo valmiit liikeradat ja juuri tämän takia ne ovat helppoja ja

turvallisia vähemmän liikkuville. Myös mobiilipelin ja kuntosalin yhdistämistä ehdotettiin vähemmän liikkuvia silmällä pitäen. Tämän on todettu olevan erittäin toimiva keino vähemmän liikkuvia lähestyessä. Kuntosalin suunnittelun kannalta sen jakoa alueisiin suositeltiin. Tampereella on esimerkiksi niin sanottu ”core-zone” niminen alue, joka on sovelletuna suunniteltu nimenomaan vähemmän liikkuville. Tämä alue on sijoitettu sivulle niin, että kynnyks sinne menemiseksi on mahdollisimman pieni.

Kohderyhmästä kyseltäessä kaikki olivat sitä mieltä, että monipuolisuus salin suunnittelussa on kannattavaa ja sen toteuttamiseksi eritasoiset liikkujat olisi syytä huomioida. Käytännössä tämä on tarkoittanut sitä, että salilta on löydyttävä helppokäyttöisiä laitteita entuudestaan vähemmän liikkuville, sekä esimerkiksi riittävän isoja käsipainoja ja painonnostolava kokeneemmille liikkujille. Näin ollen ketään kohderyhmää ei suljeta pois ja yhä useampi kokee kuntosalilla harjoittelun mielekkääksi. Jonkun kokonaisuuden poisjättäminen jättäisi automaattisesti sitä kaipaavan käyttäjäkunnan pois salin aktiivisista kävijöistä. Esimerkiksi nostolavaa kaipaavat harjoittelijat hakisivat nostolavaa sen jälkeen muualta. Tämän takia monipuolisuus todettiin kaikilla tärkeäksi.

Viihtyvyyden kannalta tilan järkevä käyttö todettiin tärkeäksi. Laitteet tulisi sijoitella ja tila huomioida siten, että vapaata liikkumatilaa jäisi riittävästi. Laitteiden sijoittelun kannalta on myös tärkeää huomioida vähemmän liikkuvat ja itsestään epävarmat. Tämän takia heille suunniteltuja alueita ei suositeltu sijoitettavan salin keskiöön. Viihtyvyys todettiin kuitenkin haastavaksi, koska useille se koostuu hyvinkin erilaisista asioista. Yleinen siisteys ja esimerkiksi ilmastoinnin toimivuus ovat kuitenkin monelle tärkeää. Vastaanoton olemassaolo miellettiin myös tärkeäksi viihtyvyyden kannalta ja sen todettiin madaltavan salille tulon kynnystä.

Kun puhuttiin muista saleista erottumisesta, monelle monipuoliset ja suuret tilat olivat eduksi. Tämän lisäksi tietenkin opiskelijoille suunnatuissa saleissa edullinen hinta vetää puoleensa opiskelijoita ja täten auttaa korkeakoulujen saleja erottumaan. Fitness Villagen etuna olivat viimeistellyt yksityiskohdat ja mobiilipeli, jotka molemmat kutsuivat omalla olemassa olollaan puoleensa eritasoisia harjoittelijoita.

Kehitettävistä kohteista puhuttaessa haastateltavat tämän prosessin läpikäyneenä osasivat poimia muutamia asioita, mitä he kokivat mahdollisesti puutteellisiksi tai suunnitteluvaiheessa erityisen haastaviksi. Kuntosalin ollessa tyylikäs ja viihtyisä, opiskelijoiden on havaittu viihtyvän siellä. Tämä silmällä pitäen jonkinlaisten sosiaalisten tilojen olemassaolo olisi suotavaa. Tämä voisi myös olla tärkeää viihtyvyyden kannalta ja auttaisi hyvän

ilmapiirin ja me-hengen luomisessa omalla salilla. Laitevalmistajien kilpailutus oli myös todettu haastavaksi ja siihen panostamista suositeltiin

Niin kuin LAMK:n tilanteessa, myös vierailuilla kuntosaleilla tilat määräisivät paljolti toteutuneen lopputuloksen. Tiloja ja kokonaisuuksia oltiin haluttu yhdistää ja monipuolistaa. Fitness Villagen tinkimättömän laadun ja viimeisen päälle suunniteltujen yksityiskohtien takana oli myös tilojen lisäksi intohimo. Tämä kokemus ja polte kuntosaliharjoittelua kohtaan näkyi myös muilla vierailuilla kuntosaleilla. Kokonaisuuksia ja yksityiskohtia oltiin mieltetty ja kokonaisuuden haluttiin palvelevan poikkeuksetta erilaisia kuntoilijoita.

Muutakin palautetta saatiin vapaan sanan muodossa reilusti. Tarkkaa suunnitelmaa tilojen ja valikoiman monipuolisuuden maksimoimiseksi suositeltiin. Mitään niin sanottuja marginaalilaitteita ja turhakkeita ei kannattaisi hankkia, vaan keskittyä peruslaitevalikoimaan, josta jokainen löytäisi jotakin. Laitteita valittaessa niiden huoltamisen helppous ja varaosien saatavuus olisi tärkeää huomioida. Näiden lisäksi pelillistämistä suositeltiin juuri korkeakouluhenkilöstön kohderyhmälle. Teknologialla voisi varmasti olla kannustava vaikutus vähemmän liikkuvien opiskelijoiden liikuttamisessa. Tämän lisäksi opinnäytetyön tekijöitä kannustettiin saumattomaan yhteistyöhön LAMK Sportsin kanssa. Tämä auttaa kaikkia osapuolia pääsemään vaikuttamaan tuotokseen suunnitteluvaiheessa.

7.5 Kilpailutus

Laitevalmistajien kilpailutus ja valinta oli työssä merkittävässä roolissa. Eri valmistajien laitteista löytyy huomattavia eroavaisuuksia esimerkiksi liikeradoissa ja käytettävyydessä. Nämä ovat olennaisia seikkoja, kun mietitään, minkälainen välineistö palvelee matalan kynnyksen liikkujia. Kilpailutusvaihe laitettiin jo hyvissä ajoin käyntiin, koska tiedettiin, että se tulee viemään paljon aikaa. Valinta tehtiin laitteiden laatuun, hintaan sekä huollettavuuteen perustuen. Kilpailutusta varten laadittiin lyhyt ja ytimekäs viesti (liite 1), joka lähetettiin usealle eri laitevalmistajalle. Kilpailutettaviksi valmistajiksi valittiin jo entuudestaan hyväksi todettuja valintoja mutta myös uudempia tuttavuuksia, joita löydettiin internetiä selaillemalla ja kuntosaleilla vierailemalla.

Laitevalmistajaa valittaessa eniten painoarvoa annettiin laitteiden laadulle (55 %) ja toiseksi eniten laitteiden yhteishinnalle asennettuna (45 %). Laadullisia tekijöitä tarkasteltaessa merkittävimmissä roolissa oli laitteiden tekniset ja toiminnalliset ominaisuudet (35 %). Näitä ominaisuuksia ovat muun muassa niiden kestävyys sekä helppokäyttöisyys. Varaosien saatavuus sekä hyvät mahdollisuudet huolto – ja tukipalveluihin olivat toisella sijalla 15 % osuudella. Laitteiden yhteensopivuudella aikaisempien laitteiden kanssa oli

vähiten painoarvoa (5 %), mutta myös ehdottomasti huomioin arvoinen seikka. Tämän lisäksi näissä hankinnoissa noudatettiin julkisten hankintojen periaatteita. (Tuominen 17.4.2018.)

Julkisten hankintojen lain avulla tehostetaan sekä edistetään julkisten varojen käyttöä ja laadukkaiden hankintojen tekemistä sekä sen avulla turvataan esimerkiksi yritysten tasa-puoliset mahdollisuudet. Kaikkia kilpailutuksen osapuolia kohdellaan tasa-arvoisesti ja syrjimättä ja hankinnoissa noudatetaan yleisiä julkisten hankintojen sopimusehtoja. Hankintatoimet pyritään siten, että hankinnat voidaan toteuttaa suunnitelmallisesti ja taloudellisesti sekä mahdollisimman tarkoituksenmukaisesti huomioiden ympäristönäkökohdat. Julkisten hankintojen tarjouskilpailuissa voidaan hyödyntää muita yhteistyömahdollisuuksia hallinnollisten tehtävien vähentämiseksi. Muita hankintayksiköjä kohdellaan samoin tavoin kuin muita tarjolla olevia ehdokkaita ja palvelun tarjoajia. (Laki julkisista hankinnoista ja käyttöoikeussopimuksista 29.12.2016/1397.)

Hankintasopimuksella tarkoitetaan yhden tai useamman hankintayksikön välistä kirjallista sopimusta. Tarkoituksena voi olla esimerkiksi tavarankinta tai palvelun suorittaminen rahallista korvausta vastaan. Tavarankintasopimuksessa kohteena on esimerkiksi tavaroiden osto, leasing tai esimerkiksi vuokraus. Tähän lukeutuu myös hankintasopimus, johon kuuluvat kokoamis- ja asennustöitä tavarankintannon lisäksi. (Laki julkisista hankinnoista ja käyttöoikeussopimuksista.)

Lahden ammattikorkeakoulun entiseltä kuntosalilta löytyy laitevalikoimaa ennestään jo melko hyvin. Uudelle kuntosalille hankitaan kuitenkin lisää olennaisimpia laitteita sekä välineistöä, sillä kaikkea ei entuudestaan ollut tai niiden kunto oli huono. Eri laitevalmistajia on paljon, ja tarkoituksena oli löytää hinta-laatu-suhteeltaan paras vaihtoehto. Laitevalmistajien kilpailutuksessa turvauduttiin vanhoihin hyväksi todettuihin vaihtoehtoihin mutta valikoimaan otettiin myös uudempia tulokkaita, jotka osoittautuivat potentiaalisiksi. Kriteereinä laitteiden valinnalle oli helppo käytettävyys, kestävyys ja hyvät mahdollisuudet huoltoon.

Aluksi kaikille potentiaalisille laitevalmistajille lähetettiin hintatiedusteluviesti, joka löytyy liitteistä (liite 1). Laitevalmistajat, jotka valittiin hintakilpailuun, olivat: Fysioline, Technogym, Gorilla sports, Omasali, Gymstore, GoFitness, Ironfit, Slingshot ja Gymleco. Näistä karsittiin osa pois siten, että jäljelle jäi kolme vartenotettavinta vaihtoehtoa, jotka olivat Gymleco, Technogym ja Fysioline. Lopulliseen päätökseen tultiin äänestämällä LAMK Sportsin edustajien kanssa edeltävistä vaihtoehtoista ja voittajaksi selviytyi Fysioline.

Merkittävässä roolissa valintaa tehtäessä oli Fysiolineen yhteyshenkilön avuliaisuus, varma ammattimainen ote projektia kohtaan ja erinomainen yhteistyökyky. Hän tarjoutui tulemaan palaveriin esittelemään firmaa ja loi 3D malleja laitteista sekä pohjaratkaisusta laitteineen. Fysioline pystyi tarjoamaan myös koko kuntosalin kattavan kumilattiamaton, joten sitä ei tarvinnut etsiä erikseen muualta.

8 Tuotos: Kuntosali

8.1 Kuntosalin pohjaratkaisu

Tiettyyn pohjaratkaisuun päädyttiin monen vaiheen kautta. Isossa roolissa päätösten takana olivat haastattelut Tampereen ammattikorkeakoulun liikuntapäällikkö Esko Tirkkosen ja Unisportin suunnittelija Jassi Koskimiehen kanssa, pyrkimys monipuolisuuteen ja vähemmän liikkuvien huomiointi. Loppupelissä suunnitteluun annettiin melko vapaat kädet, mutta eri vaikuttajien ja erilaisten kuntoilijoiden mielipiteitä pyrittiin kuuntelemaan alusta asti. Yhteistyö LAMK Sportsin kanssa oli myös merkittävää, ja heidän tarpeidensa kuuntelu oli suunnitteluvaiheessa etusijalla.

Kuntosali on alusta asti pyritty suunnittelemaan siten, että se palvelee mahdollisimman monipuolisesti eri kuntotasojen omaavia harjoittelijoita. Myös Tampereen ammattikorkeakoulun liikuntapäällikkö Esko Tirkkonen oli tätä mieltä haastattelussa, jossa selvitettiin TAMK:n kuntosalin pohjaratkaisuja:

Yleisesti ottaen laitetarjonta on suunniteltu mahdollisimman laajalle kohderyhmälle, huomioiden, että asiakaskuntana on kaikki henkilöstöstä opiskelijoihin. Asiakasryhmä on siis hyvin laaja ikärakenteeltaan ja kuntopohjaltaan. Siksi on pakko luoda sellainen sali, joka palvelee näitä kaikkia.

Monipuolisuuden varmistamiseksi pyrittiin huomioimaan sekä kokeneemmat että vähemmän liikkuvat kuntoilijat. Pohtiessaan vähemmän liikkuvien liikunnan tukemista Unisportsin suunnittelija Jassi Koskimies painottaa peruslaitevalikoimaa:

Minun näkemyksen mukaan silloin täytyy löytyä perus kuntosalilaitteet ja peruslaitteet ovat turvallinen tapa aloittaa harjoittelu. Laitteista löytyvät valmiit liikeradat ja suorittaminen on helppoa ja turvallista.

Molempien eri paikkakuntien korkeakoululiikuntojen vastuuhenkilöt olivat selvästi sitä mieltä, että monipuolisuus salin suunnittelussa ja toteutuksessa on erittäin tärkeää. Varsinkin Esko Tirkkonen painottaa haastattelussaan sitä, että ketään kohderyhmää ei saa jättää suunnittelussa huomiotta. Tällöin mahdollisimman moni harjoittelija saadaan liikkeelle.

Uuden salin on oltava myös miellyttävä, jotta jokainen sinne tuleva viihtyy siellä. Tirkkonen painottaa haastattelussaan siisteyden tärkeyttä koko liikunta-alueilla ja Koskimies kokee tilavuuden tunteen tärkeäksi. Tästä syystä suunnittelussa pyrittiin siihen, että kuntosali ei

menisi liian ahtaaksi ja samalla huomioitiin peruslaitevalikoima, josta hyöttyy suurin osa kuntoilijoista.

8.2 Alueet

Kuntosalin lattiatala jaettiin erilaisiin alueisiin, joilla jokaisella alueella on oma tarkoituksensa kuntosalin suunnitelmassa. Jako alueisiin auttaa hahmottamaan, kuinka eritasoiset liikkujat on huomioitu ja mitä mahdollisuuksia kuntosalilla on tarjota harjoittelijoille. Kuntosalin 3D sommitelma (kuvio 8) on Fysioline tekemä ja numeroidut alueet on lisätty siihen jälkikäteen erivärisillä kuvioilla.



Kuvio 8. Kuntosalin 3D-sommitelma ylhäältä katsottuna. © Fysioline Oy.

Ovelta tullessa oikealla kädellä on alue 1 (kuvio 8), joka on tarkoitettu aerobiseen harjoitteluun. Alueelle tulee kolme soutulaitetta ja kuntopyöriä. Alueelta löytyy myös kaksi juoksumattoa, toinen perinteinen sähkömoottorilla varustettu ja toinen moottoroimaton juoksumatto. Moottoroimattomalla Fysioline juoksumatolla vastusta pystytään säätämään tarpeen mukaan, ja sillä pystytään simuloimaan muun muassa kulkutyöntä. Täten se on erinomaisesti sovellettavissa esimerkiksi tietyntyyppiseen intervalliharjoitteluun ja tarjoaa mahdollisuuksia, joita tavallinen juoksumatto ei pysty tarjoamaan. Aerobiset laitteet tarjoavat mahdollisuuden muun muassa harjoittelun alkuun ja loppuun suoritettavien verryttelyjen tekemiseen (Aalto ym. 2014, 126), kestävyyskunnon kohottamiseen sekä ennen kaikkea uuden moottoroimattoman maton myötä myös intervalliharjoittelulle. Harjoittelun val-

mistautumisen kannalta viisainta olisi käyttää laitteita monipuolisesti ja keskittyä ennen kaikkea sen lihasryhmän lämmittämiseen, mitä harjoittelun aikana tullaan kuormittamaan (Aalto ym. 2014, 129). Perusteellinen lämmittely on pakollinen osa onnistunutta harjoitusta, ja se pienentää loukkaantumisriskiä ja parantaa kehon optimaalista toimintaa (Aalto ym. 2014, 63). Aerobiset laitteet ovat myös helppoja aloittelijan näkökulmasta, sillä vastuksen harjoittelulle voi säätää itse. Tämän lisäksi päästäkseen terveysliikunnan suositukseen harjoittelussa pitää muistaa myös juuri kestävyystyyppinen harjoittelu.

Aerobiseen harjoitteluun suunnatun alueen (kuvio 8) vieressä on harmaalla neliöllä osoitettu alue 2. Tämä alue on suunniteltu venyttelyyn ja huoltavaan harjoitteluun. Esimerkiksi juuri lämmittelyssä aerobisen osuuden jälkeen seuraa usein lihasten kevyt venyttely (Virtamo 2009, 12). Alueelle tulee esimerkiksi alustoja, iso jumppapallo, kuminauhoja ja puolapuut. Venyttely on myös hyödyllinen osa onnistunutta harjoitusta. Jänne- ja sidekudosalueiden lämmittely takaa mahdollisimman hyvän liikkuvuuden, joka vaikuttaa muun muassa suoriutumisentouteen ja uuden oppimiseen harjoituksen aikana (Aalto ym. 2014, 64). Venyttely voi siis olla osana harjoitukseen lämmittelyä, mutta se voi olla myös täysin oma huoltava harjoituksensa. Aluetta suunnitellaan kaikille harjoittelijoille, mutta ennen kaikkea se on sovellettavissa fysioterapiaopiskelijoille ja TAMK:n tavoin (haastattelu) tietyllä tavalla soveltaen myös vähemmän liikkuville.

Seuraava alue (kuvio 8) venyttelyalueen jälkeen on alue 3, ruskealla merkitty toiminnalliseen harjoitteluun suunnattu tila. Alueella on tarkoitus tuoda juuri monipuolisuutta uudelle kuntosalille ja mahdollistaa yhä useampi erilainen harjoittelumuoto. Alueelle tulee muun muassa erikorkuisia korokkeita hyppelyä varten, battle rope eli voimaköysi, hyppynaruja, dippiteline ja eripainoisia kuntopalloja seinään heitettäväksi. Alue mahdollistaa esimerkiksi kehonpainoharjoittelun, toiminnallisen harjoittelun ja intervalliharjoittelun. Kehonpainoharjoittelu kehittää monipuolisesti harjoittelijan voimaa ja kehonhallintaa. Tämän lisäksi kehonpainoharjoittelu on myös usein osana eri urheilulajien oheisharjoittelua. Kehonpainoharjoittelu tarjoaa haasteita liikkeiden variaatioiden kautta niin kokeneille kuin aloittelevillekin harjoittelijoille. (Lihastohtori 2014.)

Viisi seuraavaa aluetta (kuvio 8) ovat alueita vapailla painoilla suoritettavaan voimaharjoitteluun (alueet 4-8). Alue 4 vasemmassa yläkulmassa on käsipainoalue. Alueelta löytyy käsipainot aina 1 kilosta 40 kiloon. Alueelle on myös sijoitettu pari vapaata penkkiä. Alue 5 on penkkipunnerrusta varten, ja sieltä löytyykin kaksi penkkiä kyseistä tarkoitusta varten. Vasen alanurkka, alue 6, on smith-laitteelle, jolla voi tukea muun muassa penkkiharjoittelua. Smith-laite on myös loistava variaatio kyykkyliikkeille. Smithin suljettu liikerata helpottaa kyykyn tekemistä, ja näin ollen varsinkin aloittelijoiden on helppo käyttää sitä. Keskellä

alhaalla on alue 7, jossa on kaksi kyykkyhäkkiä. Näitä voi käyttää vapailla painoilla kyykkäämiseen, mutta ne myös soveltuvat muun muassa leuanvetoharjoittelulle niin helpottavien kuminauhojen kuin raskauttavien lisäpainojen kanssa. Nämä neljä edellä mainittua aluetta on vapaiden painojen peruslaitteistoa ja -valikoimaa, jota löytyy melkeinpä kaikilta hyvin varustetuilta kuntosaleilta.

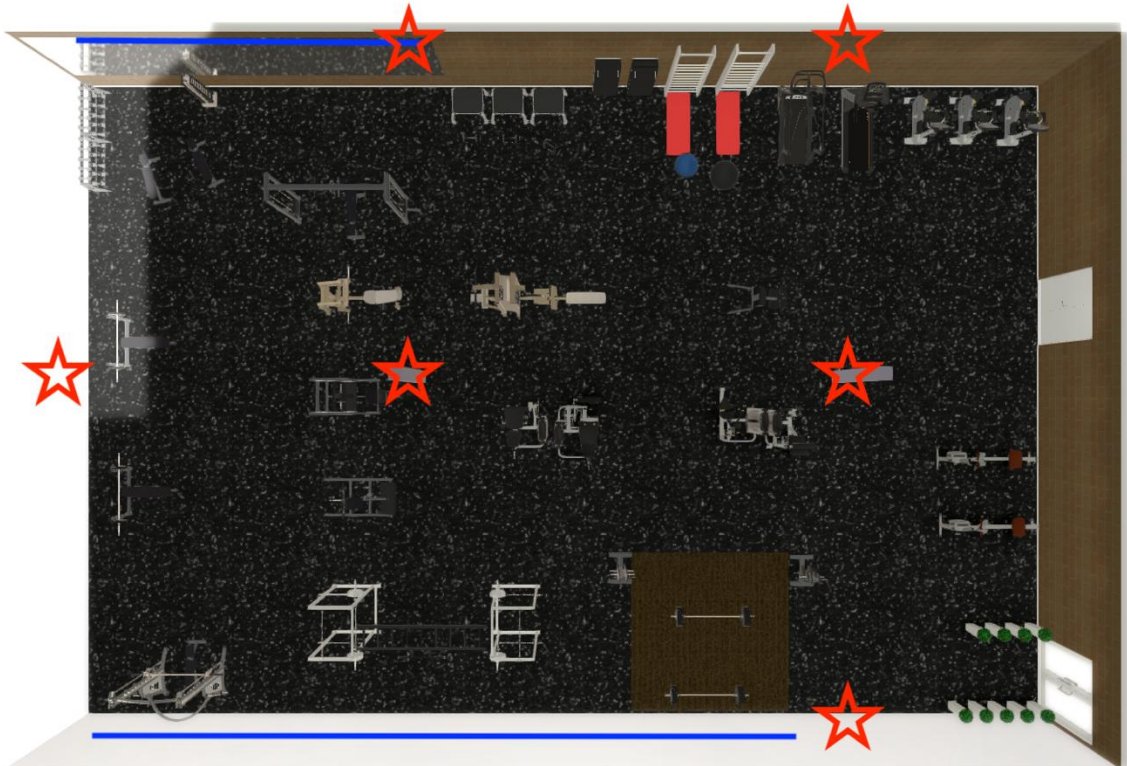
Alue 8 (kuvio 8) on oranssilla merkattu nostolava. Oikea nostolava on monipuolisuutta voimakkaasti lisäävä tekijä LAMK:n tulevalla kuntosalilla. Se on myös asia, jota ei todellakaan jokaiselta kuntosalilta löydy. Alue vaatii omat tangot ja painot, jotka soveltuvat kyseiseen käyttöön ja kestävät hallitun pudotuksen. Nostolava mahdollistaa painonnoston harjoittamisen sekä myös crossfit-tyyppisen harjoittelun ja tulee vetämään puoleensa tietyn tyyppisiä harjoittelijoita, joita LAMK ei ennen pystynyt tavoittamaan. Painonnosto sellaiseenaan on toimiva ja suosittu harjoittelumuoto, mutta se on myös loistavaa oheisharjoittelua monelle eri urheilulajin harrastajalle (Lihastohtori 2017). Tampereella nostolava korkeakoulun liikuntatiloissa oli havaittu suosituksi, ja Tirkkonen (haastattelu) mainitsi, kuinka se lisäsi salin monipuolisuutta ja kuinka sen puuttuminen olisi leikannut tietyn käyttäjäryhmän salilta kokonaan pois. Tampereella yhden lavan ei havaittu haittaavan muita harjoittelijoita, vaan nostolavalla harjoittelu sulautui hienosti joukkoon.

Mitä muuhun suunnitteluun tulee, alue 9 (kuvio 8) suunnitelman keskellä on salin loppuille laitteille. Laitteita valittaessa ollaan pyritty peruslaitevalikoimaan ja tarkoitus olisi, että helppokäyttöisiä laitteita löytyisi eri lihasryhmille. Kuntosali on pyritty suunnittelemaan siten, että siellä harjoittelu olisi mahdollisimman helppoa. Harjoittelun helpottamiseksi suunniteltiin kiertosuunta ovelta tullessa vastapäivään. Ensin aloitetaan lämmittelyllä, josta siirrytään dynaamisiin venyttelyihin. Venyttelyjen jälkeen kehonpainoharjoittelu toiminnallisella alueella voi toimia vielä osana lämmittelyä, jonka jälkeen päästää itse harjoituksen pariin.

Kuviosta 8 katsottuna keskipilareiden muodostaman vaakasuuntaisen linjan yläpuolinen osa kuntosalista on huonekorkeudeltaan matalampi. Tämän takia kiertosuunta on vastapäivään, koska vapaat painot vaativat hieman enemmän kattokorkeutta, kuin esimerkiksi venyttelyyn suunnattu alue. Tämän lisäksi matalan kattokorkeuden puolella kuntosalia katossa menee myös ilmastointiputkia. Fitness Village -kuntosalilla Helsingissä oli sama ongelma, jonka he olivat ratkaisseet maalaamalla katon mattamustaksi. Mattamusta maalaus peitti katon esteettiset häiriöt loistavasti, eivätkä ilmastointiputket enää loistaneet niin selkeästi katsojan silmään. Lisäksi heidän salinsa lattia oli myös musta ja seinät valkoiset. Mustavalkoinen kokonaisuus oli erittäin näyttävä ja toimisi erinomaisesti myös LAMK Sportsin nykyisten värien kanssa. Tulevan kuntosalimme lattiasta saisimme mustan Fy-

siolinen kautta tilattavan kumimattolattian kautta ja mustaan kattoon ja mustaan lattiaan yhdistettynä valkoiset seinät muodostaisivat yhdessä näyttävän kokonaisuuden. Kuntosalin laitteet ja muun muassa Fysiolinen kirkkaan vihreät kyykkyhäkit toisivat kivasti myös väriä kuntosalille.

Peilien ja sähköjen tulopaikkojen ennalta suunnittelu olivat myös oleellinen osa kuntosalin suunnittelua yleisen toimivuuden kannalta. Vapailla painoilla harjoiteltaessa harjoittelijan on usein hyödyllistä pystyä seuraamaan omaa tekemistään peilien kautta. Peilit voivat näin tukea harjoittelua. Fysiolinen tekemässä kuviossa 9 peilien suunnitellut paikat on merkattu sinisillä viivoilla ja sähköjen tulopaikat punaisilla tähdillä. Vain osa aerobiseen harjoitteluun tarkoitetuista laitteista tarvitsee sähköä. Muuten sähköjä on vedetty kuntosalille käytännön syistä, ja osa sähköntulopaikoista mahdollistaa myös tietyt kehitysideat, joita kuntosalille on suunniteltu. Harjoittelijoiden kannalta on käytännöllistä, että esimerkiksi kännykkää voi ladata samaan aikaan kuin itse harjoittelee, ja myös siivoojat tarvitsevat sähköjä kuntosalin siivoamiseen.



Kuvio 9. Peilit ja sähköt. © Fysioline Oy

8.3 Laitteisto

Laitevalikoimaa (Liite 3) valitessa pyrittiin Koskimiehen (haastattelu) mainitsemaan peruslaitevalikoimaan. Uudelta kuntosalilta löytyy aloittelevalle harjoittelijalle laitteita jokaiselle lihasryhmälle. Varsinkin aloittelijoille laitteet ovat usein helpompi ja turvallisempi tapa aloittaa (Niemi 2008, 147) ja hyvin varustetuilta kuntosaleilta löytyy laitteita eri lihasryhmien

kuormittamiseen (Aalto ym. 2014, 137). Kokeneemmat harjoittelijat ja urheilijat saavat tämän lisäksi runsaasti vapaita painoja käyttöönsä. Vapaat painot eivät ole riippuvaisia tietyistä liikeradoista, joten niillä pystytään kehittämään monia eri ominaisuuksia (Hulmi 2017, 49). Vapaiden painojen avulla mahdollistetaan myös monia erilaisia harjoittelumuotoja ja näin ollen niiden avulla lisätään kuntosalin monipuolisuutta.

LAMK:n jo olemassa olevista laitteista laadukkaimmat ja oleelliset säilytetään uutta kuntosalia varten ja loppuosa myydään eteenpäin. Kuminauhoja, hyppynaruja, bokseja ja jumppapalloja sekä tangot löytyvät myös jo valmiiksi LAMK:lta. Loput tarvittavat laitteet tulevat Fysioliinelta.

9 Pohdinta

Opinnäytetyössä tarkoituksena oli suunnitella Lahden ammattikorkeakoulun uudet liikuntatilat. Erityisesti kuntosalin suunnittelu, kalustaminen ja laitevalmistajien kilpailutus kuuluvat opinnäytetyön tekijöiden rooliin. Kuntosalin lisäksi tiloihin tulee kaksi ryhmäliikuntasalia sekä oma äänieristetty ja sisustettu huone rauhallisemmille tunneille. Varsinainen kuntosali aukeaa ja valmistuu syksyllä 2018.

Suunnittelun lomassa tuli esiin paljon erilaisia ajatuksia ja ideoita, joita LAMK Sports voisi halutessaan sisällyttää toimintaansa ja kuntosalille tulevaisuudessa. Teknologia kehittyy, ja se näkyy jo opetustilanteissa suomalaisissa kouluissa. Tätä voisi tuoda myös kuntosalin käyttöön ja varsinkin korkeakouluopiskelijoiden pariin. Asian tiimoilta haastateltiin helsinkiläisen kuntosalin Fitness Village club manageri Jaakko Tanhuanpäättä. Fitness Villagella on käytössään ainakin Suomen mittakaavassa ainutlaatuinen mobiilipeli osana kuntosalin toimintaa. Tanhuanpään mielestä (haastattelu) heidän mobiilipelinsä on ehdottomasti keino, jolla tavoittaa vähemmän liikkuvia. Vähemmän liikkuvien ei tarvitse alkuun edes liikkua kotisohviltaan, jotta he voisivat tavoittaa kuntosalin ja sen palvelut. Näin kuntosalin palvelut saadaan ulottumaan niin sanotusti yli rajojensa ja potentiaalisia asiakkaita tavoitetaan aivan uudella tavalla.

Pelissä yhdistyy hauskalla ja uudella tavalla terveys, kuntoilu ja viihde. Peli tarjoaa työkalut terveellisen elämäntapojen ja aktiivisuuden lisäämiseen osana kaikkien ikäryhmien arkea. Kynnys pelin aloittamiseen on matala. Sovelluksen käyttäjä pääsee tutustumaan mobiilipeliin vaikka kotisohvaltaan. Pelaaja pääsee tutustumaan pelin tarinaan, kehittämään hahmoaan virtuaalisella kuntosalilla ja kilpailemaan muita pelaajia vastaan ”treenipeleissä”. Ulos lähtiessään pelaaja voi kerätä kartalta löytyviä bonuksia ja tutustua muun muassa lähialueen yhteistyöyrityksiin. Jokainen askel ulkona tuo sovelluksen käyttäjälle treenivaluuttaa ja muita virtuaaliesineitä. Myös kuntosalilla treenatessa on mahdollista kerätä valuuttaa käyttämällä erilaisia aktiivisuutta mittaavia sensoreita. Aktiivisuudesta kerääntyy siis digitaalista valuuttaa, jota voi hyödyntää pelin sisällä ja jopa rahanarvoisina etuina kuntokeskuksessa ja muissa yrityksissä. (Fitness Village 2017.)

Mahdollisella mobiilipelillä tai ylipäänsä pelaamisella on paljon positiivisia vaikutuksia. Peleillä on addiktoiva vaikutus, ja ne ovat mukaansatempaavia. Pelien avulla voitaisiin saada LAMK Sportsin toimintaan uutta sisältöä ja niiden yhdistäminen harjoitteluun voisi lisätä luovuutta ja iloa. (Lonka 2014, 112.)

Sähköjen tuonnilla kuntosalin keskellä oleviin tukitolppiin voitaisiin mahdollistaa erilaisten näyttöjen tuonti kuntosalille. Kiinteästi tolppien yhteyteen voisi tuoda esimerkiksi tabletti-näytöt, josta opiskelija voisi hakea kuntosaliohjelman tai tietyn liikkeen suoritustekniikan. Kuntosalille voisi muodostaa eriväristen viivojen avulla polkuja, jotka muodostavat erilaisia harjoittelukokonaisuuksia. Tällä tavalla kynnys harjoittelun aloittamiseen olisi jälleen matalampi, ja harjoittelun epävarmuustekijöitä saataisiin suljettua pois. Näiden apuvälineiden kautta liikkuja saa pienen käsityksen siitä, miten harjoituksia voi rakentaa.

Kokonaisuuteen ollaan tyytyväisiä niin LAMK Sportsin, kuin opinnäytetyön tekijöiden osalta. Pitkän prosessin päätteeksi onnistuttiin luomaan toimiva kokonaisuus, joka palvelee sen käyttäjäkuntaa. Projektin kannalta eduksi oli kaikkien osapuolien suuri kiinnostus ja tietämys kuntosaliharjoittelua kohtaan. Näin ollen esimerkiksi laitevalmistajia kilpailutettaessa osattiin valita jo entuudestaan hyväksi koettuja vaihtoehtoja ja saatiin säästettyä aikaa.

Lähteet

Aalto, R., Paanola, T. & Paunonen, M. 2009. Functional training. WSOYpro Oy. Jyväskylä.

Aalto, R. & Seppänen, L. 2012. Tuloksia kuntosaliharjoittelulla. Docendo Oy. Jyväskylä.

Aalto, R., Seppänen, L., Lindberg, A. & Rinta, M. 2014. Kaikki kuntosaliharjoittelusta. Docendo Oy. Jyväskylä.

Askel Terveysteen 2018. Liikunnan 7 psyykkistä hyötyä. Luettavissa: <https://askelterveyteen.com/liikunnan-7-psyyskista-hyotya/>. Luettu: 23.1.2018.

Biddle, J. & Mutrie, N. 2007. Psychology of Physical Activity. Luettavissa: https://www.researchgate.net/profile/Nanette_Mutrie/publication/43525194_Psychology_of_Physical_Activity_Determinants_Well-being_and_Interventions/links/0fcfd50adeb0b32af00000000/Psychology-of-Physical-Activity-Determinants-Well-being-and-Interventions.pdf. Luettu: 30.1.2018.

Bodybuilding.com. 2016. High-Intensity Interval Training: The Ultimate Guide. Luettavissa: <https://www.bodybuilding.com/content/high-intensity-interval-training-the-ultimate-guide.html>. Luettu: 30.1.2018.

Brad Schoenfeld 2009. Metabolic workouts. Luettavissa: <http://www.lookgreatnaked.com/blog/metabolic-workouts/>. Luettu: 30.1.2018.

Donnelly, J., Hillman, C., Castelli, D., Etnier, J., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K. & Szabo-Reed, A. 2016. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. American College of Sports Medicine.

Edu.fi. 2010. Lihaskuntoharjoittelun menetelmät. Luettavissa: http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit_eri_lajeista/kuntosalityoskentely/lihaskuntoharjoittelun_menetelmat. Luettu: 30.1.2018.

EPSHP. 2006. Elämäntapamuutoksen vaiheet. Luettavissa: <http://www.epshp.org/d2d/elamantavat/El%C3%A4m%C3%A4ntapamuutoksen%20vaiheet.pdf>. Luettu: 19.4.2018

Erämetsä, T. & Grönfors, P. 2003. Massaa! Voimaa! Oy Wrange ab. Helsinki.

Fintess Village 2017. Kuntoilu ja pelimaailma kohtaavat. Luettavissa:
<http://www.fitnessvillageshop.fi/fi/fitnessvillage/4/game>. Luettu: 21.3.2018

Hansen, A. & Sundberg, C J. 2014. Liikunta – paras lääke. Kustannus-Mäkelä Oy. Karkkila.

Heiskanen, M. 2017. Right ventricular metabolic responses to high-intensity interval and moderate-intensity continuous training: studies by positron emission tomography. Väitöskirja Turun yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta. Turku: Turun yliopiston julkaisuja.

Hoitopiste. Fysioterapia. Luettavissa:
<http://www.hoitopiste.fi/hpsivut/fysikaalisethoidot.html>. Luettu: 10.3.2018.

Huhtinen, U. Intohimosta elämänhallintaan – yhteisöllisyydestä hyvinvointiin. Luettavissa:
<https://www.innokyla.fi/documents/443648/219934dd-b622-48c8-92b3-caab9720a3e6>.
Luettu: 19.4.2018

Hulmi, J. 2017. Lihastohtori. 5. painos. Fitra Oy. Oulu.

Hyvä korkeakoululiikunta. Suositukset 2011. Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry. Juvenes Print. Tampere.

Hyvä terveys 2013. Masennus lievittyy liikunnalla. Luettavissa:
https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/terveys/masennus_lievittyy_liikunnalla. Luettu
22.1.2018.

Juhila, K. 2006. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina. Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. Vastapaino. Tampere

Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta – Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämisessä. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia Oy. Vantaa.

Kauppinen, P. & Pöyry, L. 2013. Näkökulmia korkeakoululiikuntaan. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Mikkeli.

Keventäjät 2018. Kipin kapin kuntosalille – Näin hyödyt lihasvoimaharjoittelusta, Luettavissa: <https://keventajat.fi/liikunta/kipin-kapin-kuntosalille-nain-hyodyt-lihasvoimaharjoittelusta/>. Luettu: 22.1.2018.

Kinnunen, T. 2001. Pyhät bodarit. Tammer-paino. Tampere.

Laki julkisista hankinnoista ja käyttöoikeussopimuksista 29.12.2016/1397.

LAMK 2018. LAMK Sports. Luettavissa:

<http://www.lamk.fi/opiskelijalle/liikunta/Sivut/default.aspx>. Luettu: 7.2.2018.

Lihastohtori 2012. Lihasvoimaharjoittelu on ihmelääkettä – Jan Sundell. Luettavissa: <https://lihastahtori.wordpress.com/2012/08/07/lihasvoimaharjoittelu-sundell/>. Luettu: 19.1.2018.

Lihastohtori 2013. Ravinnon ajoitus ja palautusjuoman proteiinin määrä. Luettavissa: <https://lihastahtori.wordpress.com/2013/04/11/ravinnon-ajoitus/>. Luettu: 31.1.2018.

Lihastohtori 2014. Kehonpainoharjoittelu – Koivuranta ja Rytönen. Luettavissa: <https://lihastahtori.wordpress.com/2014/04/28/kehonpainoharjoittelu-koivuranta-ja-rytkonen/>. Luettu: 31.1.2018.

Lihastohtori 2015a. Urheiluvammat ja niiden ehkäseminen – Leppänen. Luettavissa: <https://lihastahtori.wordpress.com/2015/06/23/urheiluvammat-leppanen/>. Luettu: 22.1.2018.

Lihastohtori 2015b. Miten aloittelija selviytyy salilla hengissä – Tikka. Luettavissa: <https://lihastahtori.wordpress.com/2015/02/07/aloittelijansalireeni/>. Luettu: 23.1.2018.

Lihastohtori 2015c. Alkulämmittely palloilu-, nopeus- ja maksimivoimalajeissa – Rytönen ja Jalanko. Luettavissa: <https://lihastahtori.wordpress.com/2015/06/16/alkulammitteily-rytkonen-jalanko/>. Luettu: 25.1.2018.

Lihastohtori 2015d. Miten aloittelija selviytyy salilla hengissä – Tikka. Luettavissa: <https://lihastahtori.wordpress.com/2015/02/07/aloittelijansalireeni/>. Luettu: 29.1.2018.

Lihastohtori 2015e. Crossfitin lajianalyysi – Stenman. Luettavissa: <https://lihastahtori.wordpress.com/2015/11/16/crossfit-stenman/>. Luettu: 31.1.2018.

Lihastohtori 2017. Voimaharjoittelu osana urheilijan oheisharjoittelua – Mäennenä. Luettavissa: https://lihastohtori.wordpress.com/2017/03/29/voimaharjoittelu_oheisharjoitteluna/. Luettu: 23.3.2018

Lihastohtori 2018. Aloittelijalle. Luettavissa: <https://lihastohtori.wordpress.com/aloittelijalle/>. Luettu: 23.1.2018.

Lonka, K. 2014. Oivaltava oppiminen. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Mero, A. Nummela, A. Kalaja, S. & Häkkinen, K. 2016. Huippu-urheiluvalmennus - Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Muutosvaihemalli: Muutostarpeesta uusien toimintatapojen omaksumiseen. Moodle materiaali.

Niemi, A. 2008. Menestyjän kuntosaliharjoittelu & ravitseminen. WSOYpro. Jyväskylä.

Nuori suomi 2013. Ideaopas matalan kynnyksen liikuntakerhotoimintaan. Luettavissa: <http://docplayer.fi/4303524-Ideaopas-matalan-kynnyksen-liikuntakerhotoimintaan.html>. Luettu: 8.2.2018.

Ojanen, M. Svennevig, H. Nyman, M. Halme, J. 2001. Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 153.

Opi oppimaan, opi muistamaan 2018. Liikunta ja muisti. Luettavissa: <https://oppimis-ja-muistitekniikat.fi/liikunta-ja-muisti-2/>. Luettu: 23.1.2018.

Paunonen, M. & Seppänen, L. 2011. Tehokas treeni puolesta tunnissa. Tuloksia functional trainingilla. WSOYpro Oy. Jyväskylä.

Performance lab. 2018. Laihduttajan liikunnasta usein puuttuva asia. Luettavissa: <http://performancelab.fi/laihduttajan-liikunnasta-usein-puuttuva-asia/>. Luettu: 22.1.2018.

Psykoterapia – Psykoterapialla hoidettavia ongelmia. 2016. Luettavissa: <http://www.psykoterapia.com/psykoterapialla%20hoidettavia%20ongelmia.html>. Luettu: 7.2.2018.

Reumaliitto 2017. Osteoporoosi. Luettavissa: <https://www.reumaliitto.fi/fi/reuma-aapinen/reumataudit/osteoporoosi>. Luettu: 6.2.2018.

Rovio, E. 2011. Vähän liikkuvat – keitä he ovat? Teoksessa Pyykkönen, T. & Rovio, E. (toim.). Vähän liikuttavat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 26. Helsinki.

Rovio, E. Saaranen-Kauppinen, A. & Pyykkönen, T. 2014. Liikuntakynnyksen yli – Ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 28. Helsinki

Saari, J., Ansala J., Pulkkinen, S. & Mikkonen, J. 2014. Korkeakoululiikunnan barometri 2013. Korkeakoululiikunnan suositusten toteutuminen ja opiskelijoiden liikunta-aktiivisuus. Opiskelijoiden liikuntaliitto ry.

Savonen, K. 2013. Vähän mutta kovaa ja nopeasti – liikunnan terveyshyödyt tehotreenillä. Liikunta & Tiede, 50, 5, 68-70.

Scully, D. Kremer, J. Maede, M. Graham, R. & Dudgeon, K. 1998 Physical exercise and psychological wellbeing: a critical review. Br J Sports Med 1998; 32:111-120. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1756084/pdf/v032p00111.pdf>. Luettu: 22.1.2018.

Selkäkanava 2018. Kuntosaliharjoittelusta apua selkä- ja niskakipujen ehkäisyyn. Luettavissa: <http://selkakanava.fi/kuntosaliharjoittelu>. Luettu: 31.1.2018.

Suomen Painonnostoliitto 2018. Painonnosto lajina. Luettavissa: <https://painonnosto.fi/lajit/painonnosto>. Luettu: 31.1.2018.

Teko. 2018. Itsetuntoa liikunnalla. Luettavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ilmapiiiri-ja-pelisaannot/itsetuntoa-liikunnalla/>. Luettu: 23.1.2018.

Terve.fi. 2018. Liikunta ja verenpaine. Luettavissa: <http://www.terve.fi/verenpaine/liikunta-ja-verenpaine>. Luettu 22.1.2018.

Terveyskirjasto 2018. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Luettavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934&p_haku=Terveysli

ikunta%20-%20kuntoa,%20terveytt%C3%A4%20ja%20el%C3%A4m%C3%A4nlaatua.

Luettu: 19.2.2018.

Terveystalo. Fysioterapia. Luettavissa:

<https://www.terveystalo.com/fi/Palvelut/Vastaanotot/Fysioterapia/>. Luettu: 7.3.2018.

Tuominen, J. 17.4.2018. Opintoasioiden johtaja. Lahden Ammattikorkeakoulu. Sähköposti.

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa. Edita Publishing Oy. Keuruu.

Törmä, S. 2009. Matala kynnyks - pelkkä retorinen lupaus? Artikkelin lehdessä Janus vol. 17(2).

UKK-instituutti. 2011b. Aikuisten liikuntasuositus. Luettavissa:

<http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuosituks/luuliikuntasuositus-aikuisille>. Luettu: 22.1.2018.

UKK-instituutti. 2011a. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Suomalaisten liikunta ja kunto. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/613-Suomalaisten_liikunta_ja_kunto_2010.pdf. Luettu: 19.1.2018.

UKK-instituutti. 2015. Liikunta ja mieliala. Luettavissa:

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_sairaudet/mieliala. Luettu: 23.1.2018.

UKK-instituutti. 2017. Liikuntapiirakka. Luettavissa:

<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Luettu: 29.1.2018.

UKK-instituutti. 2016. Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa. Luettavissa:

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaa. Luettu: 20.2.2018.

Virtamo, J. 2009. Monipuolinen kuntosaliharjoittelu – Voimaa, kuntoa ja kiinteyttä. WSOY-pro Oy. Jyväskylä.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Edita Prima Oy. Helsinki.

Väänänen, I. & Tuominen, J. 2015. Ammattikorkeakoulut opiskelijaliikunnan edistäjinä. Kasvatus, 15, 5, s. 511-512.

Liitteet

Liite 1. Kilpailutuksessa käytetty sähköposti

” Hei,

Tiedustelemme hintatarjousta seuraavista laitteista/tuotteista Lahden ammattikorkeakoulun

puolesta vuonna 2018 syksyllä käyttöön tulevan uuden kampuksen kuntosaliin. Olisiko mahdollista saada kokonaissumman lisäksi hinnat myös eriteltyinä?

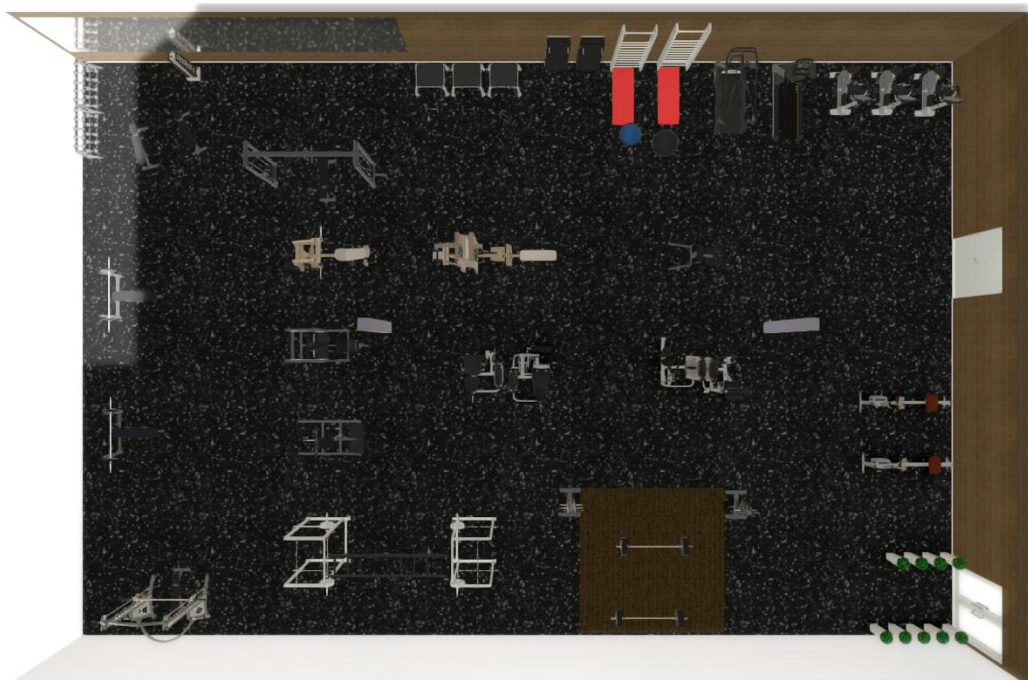
Laitteet/tuotteet:

- 1 kpl levytanko, 20kg
- 3 kpl säädettävä penkki
- Jalkaprässi
- Juoksumatto
- Alatalja
- Smith-teline
- 3 kpl kyykkyräkkiä
- levypainot:
 - o 8 x 25kg,
 - o 14 x 20kg,
 - o 8 x 15kg,
 - o 8 x 10kg,
 - o 8 x 5kg,
 - o 6 x 2,5kg,
 - o 6 x 1,25kg

Terveisin,

Juha Hokkinen ja Tommi Welling”

Liite 2. Fysiologinen 3D-luonnokset kuntosalista



Liite 3. Taulukko laitteista

Laite	Fysioline	Felmanniasta	Hoitajankadulta
3 x soutulaite		x	x
3 x kuntopyörä		x	
Sähkömoottorimatto	x		
Moottoroimaton matto	x		
Käsipainot 27,5, 30 ja 40	x		
Loput käsipainot		x	
3 x säädettävä penkki	x		
2 x penkkipunnerrus penkki		x	x
Smith-laite	x		
Painonnostotanko x 2	x		
2 x power rack	x		
Tangot 4 x 20kg ja 3 x 15kg		x	x
Jalkaprässi	x		
Vaakaprässi			x
Ristitalja + kahvat		x	
Ylätalja	x		
Alatalja	x		
Vatsarutistus		x	
Selän ojennus		x	
Vaakakulmasoutu		x	
Polven ojennus		x	
Polven koukistus		x	
Loitonnuks			x
Lähennys			x
Yleispunnerruslaite			x
Levypainot 25kg x 8	x (4)	x (4)	
Levypainot 20kg x 14	x (7)	x (7)	
Levypainot 15kg x 8	x (3)	x (5)	
Levypainot 10kg x 8	x (1)	x (7)	
Levypainot 5kg x 8	x (2)	x (6)	
Levypainot 2,5kg x 6	x (1)	x (5)	
Levypainot 1,25kg x 6	x (2)	x (4)	
Painonnostopainot 6 x 20kg, 15kg, 10kg, 5kg	x		

Liite 4. Haastattelut

Jassi Koskimies, Unisport Kluuvi:

Miten salinne suunnittelussa on huomioitu vähemmän liikkuvat?

Me ollaan lähtökohtaisesti tehty siten, että salilta löytyvät kaikki peruslaitteet eli vähemmän liikkuvat ovat usein sellaisia jotka aloittavat liikkumaan eli ovat aloittelijoita. Joten silloin täytyy löytyä peruskuntosalilaitteet minun näkemyksen mukaan ja peruslaitteet ovat turvallinen tapa aloittaa harjoittelu. Laitteista löytyvät valmiit liikeradat ja suorittaminen on helppoa ja turvallista. Vähemmän liikkuvat ovat erityisesti huomioitu palveluiden puolella eli heille on suunnattu kursseja, joiden avulla he pääsevät alkuun ja on myös erilaisia palvelupolkuja joita asiakas voi ottaa itsellensä harjoittelun tueksi.

Millaiselle kohderyhmälle salinne on suunniteltu?

Sali on suunnattu kaikenlaisille kuntoilijoille painoittamatta erityisesti mitään tiettyä kohderyhmää eli tarjotaan mahdollisuudet kaikenlaisille kuntoilijoille.

Miten asiakkaiden viihtyvyys on huomioitu salillanne?

Tilat on pyritty suunnittelemaan niin, että siellä on vapaata liikkumatilaa laitteiden välillä, ettei tule ruuhkaisia pisteitä. Laitesijoittelu on tehty niin, että tietynlaiset laitteet esimerkiksi jalkojen loitonnuks- ja lähennyslaitteet eivät ole suunnattu ihmisiä kohti. Laitesijoittelun avulla on luotu ilmapiiri, ettei tule epämiellyttäviä tilanteita ja on luotu rauhallisempia nurkkauksia. Esimerkiksi isot käsipainot ovat yhdellä alueella ja sitten on toiset pienet käsipainot lähellä mutta sitten myös toiset pienet käsipainot ovat ihan toisella puolella salia. Eli esimerkiksi heikompi kuntoinen naisihminen voi rauhassa tehdä pienemmillä käsipainoilla eikä tarvitse olla samassa tilassa isompien painojen kanssa harjoittelevien ihmisten kanssa.

Mikä erottaa teidän salinne muista saleista? (Yksityiskohtia, trendejä, harjoitteluun liittyvää)

Sanoisin, ettei ole kovin montaa salia, jossa on näin monipuoliset harjoittelumahdollisuudet ja välineet niin, että se on kohdistettu kaikille. Näin isoa ja monipuolista koko kansan salia on vaikea löytää ja tämä on tietysti uusi ja tilat ovat uudet, ilmanvaihto on hyvä, huonekorkeus on korkea ja yleisesti fiiliksen puolesta täällä on kehittynyt hyvä treenifiilis treeniporukalle eli iltaisin on oikein kuntosalibileet käynnissä.

Mitä toteuttaisit eri tavalla teidän kuntosalilla?

Rehellisesti sanottuna olen tosi tyytyväinen tuohon kuntosaliin, että siinä en varmaan olisi lähtenyt tekemään mitään eri tavalla. Voi olla, että itse kilpailutusvaiheessa ja kilpailutuksen valmisteluvaiheessa olisi voinut ehkä tehdä jotain eri tavalla. Olin tosin itse tekemässä kilpailutusta ensimmäistä kertaa, että onneksi mukana oli kokeneempi henkilö auttamassa. Nyt kun kerran tämän on tehnyt läpi ja seuraavan kerran kun tulee uusi kilpailutus eteen niin tietää paljon enemmän ja osaa olla joissakin asioissa vieläkin enemmän hereillä. Jälkeenpäin tajuaa, että se vaikutusmahdollisuus meni jo. Jos haluaa jotain tiettyä ja et halua jostain asiasta tinkiä, niin pitää olla todella hereillä jo kilpailutusvaiheessa. Jälkeenpäin kun kilpailutus on tehty ja voittaja selvinnyt niin ei mahda enää mitään.

Minkä takia teidän sali on sellainen kuin se on? Millä perustein?

Tilat sanelivat jonkin verran. Alakerran saleissa on paras ilmastointi ja esimerkiksi se saneli aika paljon se mihin aerobiset laitteet sijoittuvat. Sitten päätettiin, että jos laitetaan aerobiset johonkin tiettyyn saliin, niin sinne ei enää hirveästi mahdu enempää. Sitten tiedettiin toisaalta, että yläkerrassa tulee olemaan painonnostovälineet huonekorkeuden takia eli se saneli sen, että vapaapainoalue tulee olemaan täällä yläkerrassa. Siten saatiin alakertaan omaa rauhaa ja sinne ei oteta mitään irtopainoja kolisemaan vaan se on paikka, jossa voi olla henkilöitä, jotka eivät halua kuunnella painojen kolinaa. Suunnittelu meni jonkin verran tilojen mukaan mutta se oli lopulta aika luonnollinen ratkaisu.

Vinkkejä opinnäytetyön tekijöille, vapaa sana!

Tosi paljon asioita pitää huomioida, että hankala sanoa mikä olisi sellainen yksittäinen oleellinen. Laitteiden hankintavaiheessa kannattaa tehdä hyvä suunnitelma siitä, että sali rakennetaan kohderyhmän mukaan, kun tiedätte minkälaista porukkaa siellä käy. Te osaatte suurin piirtein päätellä mitä he haluavat treenata. Vähän toki kannattaa huomioida myös se. Kysely asiakkaille olisi hyvä tehdä, jotta näkisi mitä he haluavat, eli toivomusten kuuntelu olisi hyvä asia. Kohderyhmän mukainen sali, jos on rajallinen budjetti ja rajalliset neliöt niin suosittelen, ettette osta mitään sellaisia marginaalilaitteita ja turhakkeita vaan sellaisia laitteita, jotka ovat kovassa käytössä ja ovat laadukkaita. Hankintavaiheessa kannattaa huomioida varaosien saatavuus ja takuu. Riittävän lattiatilan jättäminen, ettei ahda tiloja liian täyteen. Kävijämäärän ja käyttöasteen selvittäminen, jotta tietää esimerkiksi paljonko suorituspaikkoja tulee olla.

Miten salinne suunnittelussa on huomioitu vähemmän liikkuvat?”

Mobiilipeli ehdottomasti yksi. Ei tarvitse edes tulla salille asti vaan meidät voi tosiaan löytää muita teitä, esimerkiksi himan sohvalta. Voit ladata pelin ja sitä kautta tutustua fitness-maailmaan. Pelissä voit saada ensimmäiset aktiivisuuspisteet Pokemon Go hengessä keskustan alueella hyötyliikunnan parissa ja lopulta käyttää ne pisteet täällä meidän salilla ja sitä kautta löytää tiensä tänne. Pisteensä voi käyttää vaikka ohjatun tunnin muodossa. Näin olemme saaneet meille potentiaalisen asiakkaan suoraan heidän kotisohvaltaan parin mutkan kautta. Muutoin, yleisesti ottaen meidän sali on kasattu sillä periaatteella, että meillä ei ole betonilattiaa ja miljoonaa maastavetopistettä. Meillä on aika lailla 50-50 jako, jossa ensimmäinen alue on ”old school” -aluetta ja toinen alue selkeästi laitepuoleen keskittynyt. Juuri sieltä laitepuolelta ne vähemmän liikkuvat löytyvät. Siellä on helpompi ja turvallisempi aloittaa. Näin olemme voineet huomioida ne kovat treenaajat ja vähemmän liikkuvat, molemmille löytyy meiltä jotain.

Millaiselle kohderyhmälle salinne on suunniteltu?

Vaikka designin puolesta se saattaa näyttää joltain muulta, niin tämä on suunniteltu ihan perusliikkuville. Heitä ajatellen tästä on yritetty luoda viihtyvä paikka. Tila- ja laitevalinnat on perustunut hyviin, laadukkaisiin ja turvallisiin laitteisiin. Myös vapaa-alue ja toiminnallinen puoli on huomioitu monipuolisuuden takaamiseksi. Eli ollaan yritetty välttää sitä, että pelkästään magnesium pölyä ja verta on lattialla, vaan että ihan ne perusliikkuajat kokevat olonsa täällä viihtyväksi. Halutaan, että normaaliporukka kokee tämän olevan heidän oma paikkansa. Todellisuudessa jako on mennyt niin kuin on osattu odottaa. Sekä perusliikkuajat, että fitness-alan ammattilaiset ovat löytäneet tiensä tänne. Monipuolisuutta ajatellen käsipainot 50kg asti on joillekin ihan huipputarkeä juttu tai että hyvä maastaveto paikka löytyy. Näin he kokevat, että heidän ei tarvitse katsoa enää pidemmälle.

Miten asiakkaiden viihtyvyys on huomioitu salillanne?

Ilmastointi meillä on yli vaaditun kapasiteetin. Tämä on yleensä ottaen aina saleilla ollut ongelma ja siitä on koitunut hankaluuksia, vaikka siihen oltaisiinkin yritetty panostaa. Vanhalla salilla missä olin töissä niin kesän kynnyksellä sitä vaan odotettiin sitä pommia, kun ilmastointi ei enää riitä. Siinä vaiheessa kaikki vaan valittaa ja mikään ei toimi. Meillä siihen ollaan nyt etukäteen osattu varautua. Me ei olla yritetty olla halvin sali, se ei ole meidän juttu. Me ollaan yritetty olla viiden tähden sali ja se

näkyä hinnassa. Tehdään omaa juttua ja tätä kautta halutaan, että meillä olisi säännölliset kävijät eikä niinkään vuodenaikaan perustuvia kävijäpiikkejä. Tämä vaikuttaa myös viihtyvyyteen, kun saadaan sitoutuneita harjoittelijoita salille.

Mikä erottaa teidän salinne muista saleista? (Yksityiskohtia, trendejä, harjoitteluun liittyvää)

Ollaan maailman ensimmäinen sali, missä virtuaalivaluuttaa voi ansaita ja käyttää reaali maailmassa. Se on varmaan isoin yksittäinen erottava tekijä. Ihan lähialueen saleista, perustuen kentältä kerättyyn palautteeseen, meillä on huomioitu yksityiskohdat poikkeuksellisella tavalla. Jatkuvasti tulee porukkaa sanomaan, että täältä ei puutu mitään tai että meillä on huomioitu pienimmätkin jutut. Olemme todellakin viiden tähden sali. Meidän perustajilla on alalta niin pitkä kokemus, että heidänlaisensa silmä ei kehity tuosta noin ja siitä syystä he osaavat sanoa, mitä tarvitaan. He osaivat sanoa esimerkiksi, että tarvitsemme juuri life fitneksen prässin, mikä itsessään on tuonut meille tietynlaisia treenaajia. Ei näitä asioita kukaan tiedä tuosta noin, vaan se vaatii laajaa kokemusta ja verkostoa alalta, mikä tulee vuosien aikana.

Mitä toteuttaisit eri tavalla teidän kuntosalilla?

Meillä ei ole ryhmäliikuntaa. Mutta toisaalta sekin on jollain tavalla tietoinen päätös ja ollaan haluttu keskittyä siihen viiden tähden saliin ja jättää se ryhmäliikunta pois. Tunteja mahdollisesti lisätään myöhemmin. Eli tässä on ainakin meille kehitettävä asia tulevaisuutta silmällä pitäen.

Minkä takia teidän sali on sellainen kuin se on? Millä perustein?

Vaikka se tuntuu kliseiseltä sanoa, intohimolla on osuutta asiaan. Näiden omistajien ja perustajien kesken tämä on ollut heille unelmaprojekti. He ovat pitkään olleet alalla. Joku kehonrakennus puolella, joku lisäravinne puolella ja yksi ollut pitkään ammattivalmentaja. Heillä kuitenkin ei koskaan ole ollut omaa salia, ja nyt aika sille tämän pelin mukaantulon jälkeen oli valmis. Niin moni pala lokahteli kohdilleen. Intohimo näkyy toiminnassamme ja ajoituksen kannalta aika oli tälle kypsä.

Vinkkejä opinnäytetyön tekijöille, vapaa sana!

Sanoitte sen aiemmin, pelillistäminen voi edistää liikkumista ja tehdä siitä merkityksellisempää opiskelijoiden keskuudessa. Hyödyntäkää pelillistämistä ja teknologiaa. Ei välttämättä juuri tässä muodossa, mutta LAMK voi varmasti löytää jonkin oman toteutusmallin tähän juttuun. Tämä on alalle uusi juttu ja sen lisäksi tosiaan tätä päivää, niin kannattaa jatkaa sen viitoittamalla tiellä.

Miten salinne suunnittelussa on huomioitu vähemmän liikkuvat?

Meillä on tämä unipolisport verkosto AMK:n ja yliopiston välillä ja sen kautta järjestämme ”kunnon startti” –teemalla järjestetty kokonaisuus nimenomaan niille, jotka eivät ole liikuntaa harrastaneet. Me lähdetään silloin siitä, että nämä erilaiset siellä menevät kurssit ovat ilmaisia ilman erillisiä maksuja. Erilaisia teemoja on kolme: kuntosaliin liittyvä pehmeä startti, ryhmäliikunta ja kehon huolto. Itse kuntosalilla on erinomainen ”core zone” -alue. Itse sellaisenaan se ei toimi täysin vähän liikkuville, mutta erilaisten ohjattujen tilanteiden kautta pyritään pyhittämään se alue niille, jotka eivät täysin sulaudu normaaliin kuntosalitoimintaan. Se on ihan oma konsepti, joka on suunnattu nimenomaan keskivartalo, niska- ja hartiaseutu alueille. Siellä on pari hankalaa laitetta, jotka eivät sellaisenaan täysin sovellu vähemmän liikkuville, mutta sovellettuna alue toimii erittäin hyvin. Toinen mitä me on huomattu madaltavan kynnystä liikuntaan, on se, miten sinne tulevat kokevat heti tulevansa liikuntatilaan. Eli ihmiset tulevat katselemaan tänne ja huomaavat heti olevansa jo kuntosalilla. Ei mitään vastaanoton kautta ja sitten vasta kuntosalille, vaan nyt tullaan heti tähän. Samoin myös vastaanoton sijainti heti sisään tulossa on todettu toimivaksi.

Millaiselle kohderyhmälle salinne on suunniteltu?

Ihan kuntosalilla kohderyhmänä on huomioitu mahdollisimman monipuolisesti kaikki. Yksi alue vapaille painoille, yksi nostolava olympia- ja voimanostajille, äsken mainitsemani core-zone alue ja yleisesti ottaen laitetarjonta on suunniteltu mahdollisimman laajalle kohderyhmälle, huomioiden, että asiakaskuntana on kaikki henkilöstöstä opiskelijoihin. Asiakasryhmä on siis hyvin laaja ikärakenteeltaan ja kuntopohjaltaan. Siksi on pakko luoda sellainen sali, joka palvelee näitä kaikkia. Meidän tilanteessa pystymme myös hyödyntämään eri kampusten kuntosaleja. Esimerkiksi Hervannan kampus on nimenomaan suunniteltu voima- ja painonnostajille.

Miten asiakkaiden viihtyvyys on huomioitu salillanne?

Se on haastavaa, sillä ihmiset kokevat viihtyvyyden eri tavalla. Joillekin se on väri-maailma, joillekin se on jotain muuta. Sali on tilava. 40-50 ihmistä voi olla salilla yhtä aikaa ilman, että se koetaan ruuhkaiseksi. Netissä pidämme myös tilastoa, jossa näytämme ruuhka-ajat. Ruuhka on nimenomaan se, mikä aiheuttaa epävihtyvyyttä. Toinen äärimmäisen tärkeä asia on siisteys. Paikat tulee olla siistinä! Siinä olemme onnistuneet hyvin. Päivittäin siivous käy tarvittaessa jopa kaksi kertaa. TAMK:n omat siivoojat hoitavat siisteyden. Valkotaulu käytävillä on todettu myös toimivaksi. Asiak-

kaat pääsevät kirjottamaan siihen omia fiiliksiään ja antamaan palautetta kuntosalista ja liikuntatiloista. Yksi asia mitä voisimme tehdä toisin, on jonkinlainen sosiaalitila hengailuun. Se on jotain mitä voisimme tehdä viihtyvyyden edistämiseksi.

Mikä erottaa teidän salinne muista saleista? (Yksityiskohtia, trendejä, harjoitteluun liittyvää)

Tampereella ei ole vertailukohtaa, koska teemme tätä yhdessä. Laajemmassa kuvassa jos verrataan muihin ammattikorkeisiin, menemme eturintamassa, koska meillä on omalla kampuksella tällainen tila. Bonuksena meillä on kahden muun kampuksen tilat. Meillä on paljon ristiin käyttöä opiskelijoiden keskuudessa kampusten liikuntatilojen välillä. Jos vertaamme muita kaupallisia saleja, hinta on meidän etu. 70e euroa/vuosi opiskelijoille on halpa hinta.

Mitä toteuttaisit eri tavalla teidän kuntosalilla?

Tilojen suhteen olisin iloinen, jos meillä olisi tilaa muuhunkin toimintaan, eli juuri siihen sosiaaliseen toimintaan. Nämä tilat on maksimoitu vain liikunnalle ja nyt toisaalta tässä vaiheessa en olisi halukas karsimaan yhtään siitä millekään muulle käytölle. Myös tietynlaiset luentotyyppiset tilat olisivat hienoja. Vastaanottotila on hienoa, että se on heti keskiössä. Siinä töissä oleva henkilö on hyvin asiakkaiden saatavilla. Sen varjopuoli taas on se, että siinä on tosi kova meteli näin työntekijän näkökulmasta. Ollaan saatu siihen jo jotain ratkaisuja, mutta jo alussa olisi pitänyt tajuta ja huomioda ne metelihaitat.

Minkä takia teidän sali on sellainen kuin se on? Millä perustein?

Etu on se, että samassa kiinteistössä on kuntosali, ryhmäliikunta ja palloiluhalli. Liikuntaväen näkökulmasta tämä on ihanteellista. Suunnitteluvaiheessa haluttiin juuri niin, että kaikki olisi samassa. Tämä on myös hallinnoinnin näkökulmasta kätevää.

Vinkkejä opinnäytetyön tekijöille, vapaa sana!

Kannustan siihen, että pyritte pitämään tämän yhteistyön LAMK:n ja LAMK Sportin välillä hyvin tiiviinä. Tällöin pääsemme vaikuttamaan mahdollisimman hyvin päätöksentekoon. Toinen juttu on se, että kannattaa mennä hyvinvointi edellä. Painotamme sitä, että liikunta on yksi osa henkilön hyvinvointia. Hyvinvointi on tärkeää kaikille, mutta liikunta herättää jo vastaväitteitä. Kuntosalitoiminnassa on hyvä muistaa se, että se on aina suosittu. Se ei ole mikään trendi. Täten hyvään kuntosaliin panostaminen kannattaa, sillä se pysyy aina suosiossa toisin kuin monet muut trendit liikun-

ta-alalla ja esim. ryhmäliikunnoissa. Kuntosali kannattaa myös suunnitella mahdollisimman monelle eri kohderyhmälle. Jos sen suunnittelee vain jollekin tietylle kohderyhmälle, niin se sulkee monta muuta kohderyhmää pois. Meillä esimerkiksi haluttiin tuoda fysioterapiaa eli vahvasti kuntoutuspohjaista laitteistoa salille. Tämä olisi leikkanut paljon kävijöitä meiltä pois, sen takia lopulta tästä tehtiin mahdollisimman monipuolinen sali. Myös voima- ja painonnostajat olisivat halunneet meille kolme nostolavaa, mutta pitkän väännön jälkeen päädyimme yhteen. Tämä on ollut hyvä, sillä moni treenaaja ei oikein edes huomaa sen läsnäoloa eikä se heitä häiritse, mutta kuitenkin se löytyy ja vetää puoleensa tietynlaisia harjoittelijoita.